THE RECOVERY KERNEL

*Танцорлық шеберлік сериясы.*

# КӨШІҢІЗ

## Фестиваль және клубтар билерінің тізімі.

*Телефонды қойыңыз. Сіз қазір қайда екеніңізді бұрыннан білесіз.*

**Формальды би репетициялары қажет емес.**

Жоқ, биіктік көрсеткіштері жоқ. Жоқ, "гүлді-гүлді жел генераторы" сияқты нәрселер жоқ. Жоқ, "салондық шаш" стиліндегі MTV қайта жаңартулары да жоқ.

*Негіз. Бизнес-процестердің картасы. Танго және ча-чадан алынған элементтер. Және бір ғана ереже, ол барлық нәрсені түзетуге көмектеседі.*

---

## Неліктен бұл нұсқаулық пайдалы?

**"ЦЕНТУРИОН" - Есірткілер сізді жақсы биші ете алмайды. Олар сізге білмеуіңіз үшін себеп болады."**

Екі нәрсе би танцплогты адамдар үшін жағымсыз етеді, егер олар ештеңе тұтынбаса. Біріншісі – телефон. Екіншісі – барлық басқа адамдар билей алады, ал өздері жоқ деген жеке сенім.

Екеуі де шешімі бар. Телефонды шешу үшін, қолдарыңызбен не істеу керектігін білу керек. Күдікпен байланысты проблеманы шешу үшін, әрбір би хореографиясындағы адамдардың үш негізгі әрекетін түсіну қажет және оларды "би" деп атау. Ал осы үш әрекетті мақсатқа бағыттап, музыкаға сәйкес жасасаңыз, бұл шынымен де жеткілікті.

Есірткілер білімін жоқ адамды қозғалуына көмектеспейді. Олар сіздің қозғалу туралы білімге немқұрайлы болуын түзетуге көмектеседі. Бұл MDMA-ның әлеуметтік бейбітсіздігі және алкогольдің кортиколимбик тынықтыруының фармакологиялық шындығы. Танцхоллдағы өзіңе деген қорқыныш, есірткінің әсерінен жоғалып, аман-сау болған кезде қайта пайда болады. Recovery Kernel тәсілі: денені нақты құралдармен жабдықтаңыз, осылайша өзіңе деген қорқыныштың жұмыс істейтін ештеңесі жоқ болады.

Бәлкім, ұайымсыну да нақты проблема. Белгілі бір жайт бар – билер арасындағы уақыт, көпшілік энергияның күңіртін күту, бөлмедегі адамға көз

тастау үшін телефон немесе есірткі қолданылуы орынды болуы мүмкін. Би ету де шешім болып табылады. Музыкамен белсенді физикалық өзара әрекеттесу – бұл телефоннан гөрі нақты қызықты. Бұл нұсқау осы өзара әрекеттесуге құрылым береді.

RECOVERY KERNEL – КӨШІРУ ҮШІН НҰСҚАУЛЫҚ.

# БӨЛІМ 0

## ТҮЙІК ЕТУГЕНШИҚ: БӨЛМЕНИҢ ҚАЙДА ЕКЕНІН БІЛІҢІЗ.

*Жасыл желекпен жүру · Оттегі мен көмірқышқыл газы · Сумен қамтамасыз ету · Демалыс станциялары · "Конга" шеңберлері.*

**Бөлмені пайдаланудан бұрын, оны айналып қараңыз.**

*Келіп түскен кезде бес минуттық бейнелеу, кейіннен бір сағатқа созылатын қиындықтарды болдырмайды. Ауа қайда екенін біліңіз. Су қайда екенін біліңіз. Ән бермейтін нәрсе қажет болған кезде не жасайтыныңызды біліңіз.*

---

## Келу протоколы: Бөлмені алдымен айналып қараңыз.

**"СЕНТУРИОН" – Әр ұшқыш ұшақтың қауіпсіздігін тексеруі тиіс. Әр теңізші карталарды қарауы керек. Ғимаратты айналып көріңіз.**

Кез келген фестиваль алаңына, клубқа немесе басқа да іс-шаралар орнына келген соң, алғашқы әрекет – барға бару, би танцплощығын іздеу немесе кім ойнайтынын тексеру емес. Ең алдымен, орынның периметрін мақсатпен аралап шығу керек. Бұл бес минутқа созылады. Осы уақыт сізге орын толып қалғанда, шамдар сөнгенде және дене күйі өзгергенде қол жеткізе алмайтын немесе қиын алатын ақпаратты береді.

Бұл паранойя емес. Бұл бағдар беру – әрбір тәжірибелі саяхатшы жаңа қонақ үйге келгенде, әрбір пилот ұшудан бұрын, әрбір теңізші порттан шығу алдында жасайтын нәрсе. Картаны тек қажет болғанда ғана емес, оған қолдану үшін алдын ала біліп қойыңыз.

### Бес нүктелі бағдар беру жүрісі.

| Бүгін. | Не ізіңіз және есте сақтауыңыз | Неліктен бұл әсіресе |
|---|---|---|

| | керек. | маңызды? |
|---|---|---|
| 1. Құтқару шығарғыш есіктері. | Оларды санаңыз. Олардың би залының басты бөлігінде сіздің орналасуыңызға қатысты орнын анықтаңыз. Басқаша айтқанда, негізгі залдың кез келген жерінен екі орынды көруге болуы керек. Олардың хабарлама жүйесіне қосылған (қосылған) екенін есте алғаныңызбен, оларды пайдалану жоспарға кірмейді — бірақ олардың орналасқан жерін білу маңызды. | Жұрт көп жиналған жердегі апат – өрті, паника, адамдардың бір-біріне езілуі – жағдайда, адамның табиғи реакциясы кіреберістен қашуға ұмтылу. Кіреберіс – баруыңыз үшін ең қауіпті орын. Балама шығарғыштарды білу – бұл көпшіліктің импульсі мен сіздің шешіміңіз арасындағы айырмашылық. |
| 2. Медициналық/алғашқы көмек пункті. | Әдетте, бұл орынның орналасқан жері – негізгі кіреберістен, демалыс бөлмесінен немесе анық белгіленген аймақтан алыс емес болады. Үлкен фестивальдарда бұл шатыр немесе анық таңбаланған аумақ болуы мүмкін. Клубтарда, әдетте, кіреберік жанында промоутерлер жалдаған біріншілік көмек көрсету персоналдары орналасқан. Оның орнын есте сақтаңыз, тіпті егер сіз оны пайдаланбақ болмасаңыз да. | Егер сізбен бірге жүрген адамға немесе сізге медициналық көмек қажет болса, көп адам жиналған орындағы медициналық пунктке жол табу – бұл тиісті уақыт емес. Медициналық пункттің орналасқан жерін тыныш жайтта және ақылды күйде жүрген кезде анықтаңыз. |
| 3. Гидратация. | Тегін су: Ұлыбританиядағы мекемелер заң бойынша тегін су беруге міндетті. Көптеген ірі фестиваль сахтарында су құймалары бар. Су беретін бардың қай жерде екенін біліңіз – нақты қай бар екенін, тек "бар" деп ғана емес. Тегін су құймаларының бар-жоғын біліңіз (Ұлыбритания фестивальдарында бұл жиі кездеседі, ал Еуропада осылай көп кездеспейді). Түнде әртүрлі уақыттарда кезектің ұзындығын біліңіз (олар түнгі екі сағаттан кейін айтарлықтай ұлғаяды). | Сағатына 500 мл электролиттер қосылған суды қолданып билегенде, сіз бірнеше рет суға жағымды әсер ететінге барасыз. Өзіңізге ыңғайлы би билетін жеріңізден суға дейінгі ең жылдам жолды білу – бұл практикалық есеп, ол үшінші сағатта өте маңызды болады. |
| 4. Ванная бөлме | Негізгі ванна бөлмелері және кез келген қосымшалары. Клубтарда көбінесе бірнеше деңгейде немесе түрлі жерлерде ванна бөлмелері болады, олардың біреуі ғана көп | MDMA препараттары шеткі сезімді күшейтуі мүмкін. GHB препараты несеп көпірінің сезімін өзгерте алады. |

| | | |
|---|---|---|
| | адамдар қолданады, сондықтан екіншісі жиі қысқа болады. Екеуін де біліңіз. Музыка шулы болған кезде, клуб толығымен толған кезде және бағдарды анықтау қиын болған кезде, би танцплощоттан оларға қалай жету керектігін біліңіз. | Стимуляторлар да шеткі сезімге әсер етеді. Бәлкім, дәретхананың орнын алдын ала білу – бұл сіздің түнгі клубтағы тың жиыннан, өзгерген сана-түсінігімен, оқылатын таңбаны іздеуге тура келмейтіндігін білдіреді. |
| 5. Отбасылық/демалыс орындары | Тыныңу бөлмесі (болған жағдайда). Сыртқы табақтан шығару орыны (көбінесе кез келген орындағы ең салқын және аз адам жиналған жер). Ғимараттың шеттеріне жақын орналасқан кез келген отырғыш орын. Отырып, дем алатын горизонттар, баспалдақтар, платформалар. Ауа ағымы ең көп болатын орындар (ауа берушілердің жанында, басқа орындарға шығар есіктердің жанында, сыртқы қабырғалардың жанында). | 6-бөлім: 150 БПМ темпіндегі толық "стомп" биі сағатына 450–600 калорияны шамасымен жасайды. Денеге демалу қажет. Демалатын орынды алдын ала білу, бұл қажеттілік шұғыл күйге жеткенде, толып қалған клубта отырғысың ба деген ойда жүріп айналмауға көмектеседі. |

## Құрал-жабдықтардың сыйымдылығы және адамдар тығыздығы.

Іс-шара орнына барудың бір бөлігі – қазіргі көрермендердің тығыздығын анықтау және екі, төрт және алты сағаттан кейін оның қандай болатын деп болжау. Бұл сізге іс-шара барысында би танцплощында қай жерде тұру керектігін көрсетеді – және бұған практикалық себептен бөлек, физиологиялық себебі де бар.

| Халық тығыздығы | Нелікті көрінеді. | Физиологиялық тұрғыдан бұл не екені? |
|---|---|---|
| Жұсан – ерте келу немесе көп адамға қарағанда шағын орын. | Қолдарыңызды екі жаққа созып, ешкімге тигізбейсіз. Топтар арасында ашық орын бар. | Оптималдық. Әр келесі қозғалысқа мүмкіндік беру. Денеңізге максималды ауа кіруін қамтамасыз ету. Би алаңындағы осы тығыздық ең қолайлы және ең жағымды. Сондықтан ерте келіп, жақсы орын алу маңызды. |
| Жайлы орын – | Сіз бен ең жақын белгісіз | Жайысқанда барлық бағытта |

| | | |
|---|---|---|
| әлеуметтік тығыздыққа жақын деңгейдегі орын. | адам арасындағы қашықтық – қол созылуға жетерлік. Сіз еркін қозғалысқа ие боласыз, бірақ басқа адамдардың бар екенін сезінесіз. | қозғалу мүмкін. Көміртекті газдың концентрациясы қалыпты. Температура қолайлы. Бұл жақсы ұйқы үшін қажетті тығыздық. |
| Толық жүктелген – зал немесе оған жақын орналасқан орын толығымен толған. | Жұрт бір-біріне жақын, тізелесіп тұр. Қозғалу мүмкін, бірақ бұл қозғалыс көпшіліктің ағымына және жеке таңдауларыңызға байланысты болады. Сіз сіздің маңындағы адамдардың дене температурасын бірден сезе аласыз. | $CO_2$ деңгейі көтеріле бастайды. Температураны реттеу қиналатындалады. Қозғалыс мүмкіндіктері шегінен тысқары шығуға жол бермейтіндей болады – кішкентай қадамдар, толық қадамдар емес. Егер сіз келген кезде осы тығыздыққа ие болсаңыз: шеттерін табыңыз, ауа ағысын анықтаңыз, ортаға түсуден бұрын өз орныңызын табуға тырысыңыз. |
| Тітіркендіру тығыздығы – қауіпсіз шектен жоғары. | Қолдарыңызды еркін көтеруге болады. Жұрт бірлесіп қозғалады. Сіз бір уақытта көп жақтан қысым сезінесіз. | Қауіпті. $CO_2$ деңгейі айтарлықтай жоғары. Температураны реттеу функциясы бұзылды. Ортаға салмағыңызды қоспаңыз. Шеттерге көшіңіз, шығарғыштарға жақылаңыз немесе шығып кетіңіз. Бұл тыныктыру жүйесі нашар дамыған орындағы тығыздық – медициналық проблема туындауы мүмкін. |

# Оттек/Көміртек газ сұрағы: Неліктен адам көп жиналған орында сіздің жағдайыңыз өзгереді.

**THE CENTURION — Баяу болмаңыз, бас аурусы әрдайым препараттардың салдарынан емес. Кейде ол ауаның себебі болуы мүмкін.**

Нормалық ауа шамамен 0,04% көміртекті диоксид (1 миллионға 400 бөлік) құрайды. Жақсы желдетілген орында, $CO_2$ мөлшері көп адамның болуынан тәуелсіз бұл деңгейде болады. Ал нашар желдетілген ішкі кеңістіктерде – әсіресе, қойнауы бар орындарда, төбесі төмен болған немесе ауа ағымы көп адамға арналмай жасалған кез келген жерлерде – адамдар тысқаннан $CO_2$ мөлшері көбейеді.

| $CO_2$ деңгейі | Бұл қайда орын алады? | Бұл туралы айтқыңыз келсе, маған толығырақ мәлімет беріңіз. |
|---|---|---|
| 400–800 ppm (табиғаттағы немесе жақсы желдетілген орындардағы норма). | Ашық ауладағы фестивальдік сахналар. Жеткілікті желдетілуге ие ішкі орындар. Кіреберістер мен сыртқы қабырғалардың жанында. Диджей кабинінің жанында (әдетте, конструкциясы бойынша жақсы желденетін). | Нормалды. $CO_2$-ның когнитивтік функцияларына немесе физиологияға ешқандай әсері жоқ. |
| 800-2000 ppm (жабық үй-жайларда). | Күбірек желдетілуі бар, толық толған ішкі орындар. Әсіресе, клубтардың сағаттары шарықтаса, би танцхолының ортасындағы жерлер. | 1000 ppm концентрациясында: бақыланатын зерттеулерде жеңіл когнитивтік әсерлер тіркелген – шешім қабылдаудың аздай тездетілуі. 1500–2000 ppm концентрациясында: бас ауруға сезімталдық, аздай шаршақтылық арту. Бұл әсерлер жеңіл болса да, құрғақшылық, жылу және есірткі қолданумен байланысты болуы мүмкін. |
| 2000–5000 ppm (жақсы желдетілмейтін орындарда, көп адам жиналған жерлерде). | Жер асты мейрамханаларындағы орын толы болуы. Жайғасымды желдетусіз бөлмелер. Ішкі іс-шараларда адамдардың тығыз жиналған орындары. | Бас ағу күтілгеннен бұрын басталуы. Үзілісті сезіну, ол физиологиялық жағдайдан ерекше болып көрінуі. Бұлбұлдың нашарлауы, заттардың әсерінен емес, |

| | | |
|---|---|---|
| | Қабырғаларда немесе төбедегі конденсацияны көретін кез келген мейрамхана. | басқа себептен болуы мүмкін. Жүрек соғысының жиілеуі. Шамадан тыс шаршау сезімі. Осы белгілер көбінесе заттардың әсері деп қате түсінілгенімен, бұл ауаның сапасымен байланысты болуы мүмкін. |
| 5000+ ppm (қауіпті – сирек, бірақ мүмкін). | Жайтарлықтай желдетілмейтін кішкентай орындар, әсіресе, толығымен толған қойма бөлмелері. Бұл жайт кәсіби деңгейде ұйымдастырылған іс-шараларда жиі кездеспейді, бірақ лицензиясы жоқ немесе тиісті түрде басқарылмаған шаралар кезінде тіркеледі. | Айқын бас айналу, тыныс алу қиналдығы, жүрек соғу жиілеуі, шешім қабылдауда қиындықтар. Бұл орынның мәселесі, сондықтан одан шығу қажет. Егер сіздің жаныңыздағы бірнеше адамда бір уақытта бұл белгілер пайда болса: проблема ауада, тек заттардың әсері емес. |

## Кез келген орында жақсы ауаны қалай табуға болады

*** Әуелі, сіздің ағымдағы ауа сапаңызды бағалаңыз. Бұл үшін сіз бірнеше әртүрлі тәсілдерді қолдана аласыз. Мысалы, сіз ауа сапасын өлшейтін құрылғыны пайдалана аласыз немесе сіздің денсаулығыңызға қатысты белгілерге назар аудара аласыз.**
*** Егер сіз ағымдағы ауа сапаңыздан немқұсатсыз болсаңыз, онда сіз бірнеше шаралар қолданып жақсырақ ауаны табуға болады. Бұл шаралардың ішінде:**
- *** Ауа құрылғыларын пайдалану.**
- *** Төбелеуге арналған өсімдіктерді орналастыру.**
- *** Дұрыс желдетілуді қамтамасыз ету.**
- *** Ауа фильтрлерін қолдану.**

**Ауа құрылғылары ауаны тазартуға және аллергендер мен тітіктен арылуға көмектесе алады. Төбелеуге арналған өсімдіктер ауаны тазартуға және ылғалдылықты арттыруға көмектесе алады. Дұрыс желдетілу ауаның тұрып қалуын болдырмайды және жаңа ауаны кіргізеді. Ауа фильтрлері ауадан**

**аллергендер мен тітікті ағып тастауға көмектесе алады.**

## Сіз кез келген орында жақсырақ ауаны табу үшін бірнеше шаралар қолдана аласыз. Бұл шаралардың ішінде:

*** Ауа сапаңызды бағалаңыз.**
*** Ауа құрылғыларын пайдаланыңыз.**
*** Төбелеуге арналған өсімдіктерді орналастыру.**
*** Дұрыс желдетілуді қамтамасыз ету.**
*** Ауа фильтрлерін қолдану.**

Сіз залдың желдету жүйесін өзгерте алмайсыз. Өзіңізді ауаның жақсырақ болуы мүмкін жерге орналастырыңыз:

- Диджей кабинінің жанында – мекемелер диджейді ұзақ уақыт бойы жылудан және көмірқышқыл газынан қорғауға міндетті. Диджей орналасқан жердегі желдеткіш жүйе әдетте би залының ортасынан гөрі жақсырақ болады.
- Төтенше қабырғалардың жанында, көміртекті газ бөлме ортасында тығыз болып, қабырғаға жақын жердегі ауаға таралады. Танцхоллдың төтенше қабырғаға жақын шетіндегі ауа, ортаға қарағанда айтарлықтай жақсырақ.
- Есіктер арқылы басқа орындарға қосылған жағдайда – әрбір қосылған орын ауа алмасу жолын қамтамасыз етеді. Бөліктер арасындағы кеңістікте, кез келген бөлменің ішіндегі ауадан гөрі жақсырақ ауа бар.
- Жоғары орналасқан жерлерде – көміртекті диоксид ($CO_2$) ауадан біршама салмақтырақ болады, бірақ көп адам жиналған орында бұл әсері аз. Дегенмен, көтерілген платформа немесе балкон аймағында әдетте жақсы желдету жүзеге асырылады.
- Кез келген көрінетін ауа кондиционері, желдеткіш немесе вентилятордың жанында – ауа ағымын сезініңіз. Ауаның қозғалуы = $CO_2$ алмасудың жақсырақ жүруі. Жұмыс істейтін ауа кондиционерінен шығатын температура айырмашылығы, тіпті жылы орында да анық болады.
- Ашық ауда – табалдырықтан шығатын түтіншеу орыны, ашық терраса, ашық сахна. Ашық ауадағы $CO_2$ деңгейі әрқашан қоршаған ортаның деңгейінде болады. Егер сізде бас ауруы, айналдыру немесе түсініксіз шаршау пайда болса: ең алдымен он минутқа сыртқа шығыңыз, кейін ғана бәрін препараттардың әсері деп жазыңыз.

**Комплексті әсер: $CO_2$ + MDMA + жылу + құрғақ дегидратация + нашар тамақтану – бұл организмге күрделі физиологиялық жүк түсіреді. Қай компонент басты екенін анықтау және оған көңіл аудару үшін, $CO_2$-ның да қатысы бар екенін білу керек. Он минутқа ашық ауаға шығып,**

**елеулі жақсарту сезінген адам, ауаның сапасы маңызды фактор болғанын түсінді, тек заттардың әсері ғана емес.**

# Суытыру қашықтығы картасы.

**THE CENTURION — Маршрутты алдын ала жоспарлаңыз, қажет болмаса да. Қажет болғанда оны жүзеге асырыңыз.**

Суытыру картасы практикалық және нақты. Ғимаратта жүрген кезде, келесі пункттердің әрқайсысына барып, оларға физикалық түрде жетіңіз, осылайша сіз маршрутты тек қана ойда емес, денеңізде де сезіне аласыз:

| **Станция** | **Жүріп-білу кезінде нелерге назар аудару керек:**<br><br>* **Айналадағы орта.**<br>* **Құлақтандыратын дыбыстар.**<br>* **Жануарлар мен өсімдіктер.**<br>* **Табиғат құбылыстары.**<br>* **Өз сезімдеріңіз.** | **Уақытты жоспарлау стратегиясы.** |
|---|---|---|
| Тегін су / Су құймасы | Орналасқан жері. Келу кезінде кезек болуы (ерте уақытта – қысқа, пік уақытта – ұзын). Неше су құбыры бар: бірнеше немесе біреу. Суы қандай температурада. Өз стаканыңызды немесе ыдысыңызды алып келген жөн ме? | Суырылуды алдын ала бастаңыз – сіздерге шөл пайда болуынша. Шулы және ыстық іс-шараларда шөл көбінесе кейіннен пайда болады. Белгіленген мақсат – белсенді би кезінде сағатына 500 мл су, электролиттер қосылып. Суға баруды ауыздың құрғауына байланысты күтпеңіз. |
| Сіздің би алаңыңызға ең жақын бар. | Қай барға сіздің таңдаған орныңыздан ең қысқа жол бар ма? Қай барда алкогольсіз сусын түрлері ең сенімді ұсынылған? Қай барда кезегі ең аз, және ол уақыт нешеде (кезектің ұзындығы сияқты). | Суықтандыру жүйесі: бір адам би танцплоанксында болады, екіншісі барға барады. Бұл туралы пик уақыты келмес бұрын келісіңіз. Би танцплоанксынан су үшін кезекке тұрудың шарығында кеткен адам, басты бөлімді жігіп қалуы мүмкін. Су алуды ән ауысқанда немесе музыканың қарқындылығы төмендеген кезде жоспарлаңыз. |
| Бәсеке (несептің шығарылуы). | Екі дәретхананың орналасқан жері (егер екі дәретхана болса). Танцплогтанғы салынған қадам саны. Кешке ең көп адам жиналған | MDMA қолдану кезінде, диуретиктер немесе көп мөлшерде су ішу жағдайларында уақыт өте маңызды. Мысалы, |

| | | |
|---|---|---|
| | уақыттағы (әдетте, клубтарда түнгі 1-3 шақты) кезек күту уақыты. | дәретханаға 45 секунд қажет болса, ал басқа бағыттағы адамдар арасынан өткенде 3 минут керек болса, бұл ақылды шешім қабылдауға көмектеседі, ал әлсіз жағдайда шапшаң қимыл жасаудың алдын алады. |
| Демалу және отыру орындары. | Демалуға арналған бөлме болса, онда. Шам түтіні шығаруға арналған орын, отырғылықтармен. Кез келген скамьялар немесе платформалар. Негізгі би алаңынан алыс емес жерде орналасқан. | Денеге белсенді түрде демалыс қажет. Билеу нұсқаулығының 6-бөлімінен: жоғары қарқынды жүріс кезінде, дене нақты жұмыс атқарады. Бидің 90 минуттық бөлігіне арнайы 10 минуттық демалыс жасаңыз. Қайда баратыныңызды алдын ала біліңіз, оған қажет болмас бұрын. |

## "Қадам санын есептеу әдісі"

Ориентациялық жүріс кезінде, жоспарланған би орындарынан әр станцияға дейінгі қадам санын физикалық түрде санаңыз. Бұл сіз нақты санды есте қалтыру үшін емес, керісінше, маршрутты жүру арқылы бұл ақпаратты бұлшық еттеріңізге сіңіретіндігіңіз үшін. Үш сағаттан кейін, өзгерген жағдайда, қараңғы және көп адам жиналған орында суда суға түсуге дайын болсаңыз, аяқтарыңыз маршрутты есте сақтайды, тіпті сіздің саналы бағытталуыңыз нашарлаған кезде де.

- Су: ___ қадам, бағыт: ___.
- Батаға (жақын маңда): ___ қадам. Бағыт: ___
- Ванная бөлмесі (балама): ___ қадам. Бағыт: ___
- Демалыс орны: ___ қадам. Бағыт: ___
- Медициналық пункт: __ қадам. Бағыт: __.
- Танцхолдан шығу: __ қадам. Бағыт: __.

Бұл тым болмайды. Бұл дайындық – жедел жәрдем қызметінің қызметкерлері, іс-шара ұйымдастырушылары және тәжірибелі фестивальге келгендердің күнделікті жасаған әрекеттері. Осы бағдар-талақ беру үшін бөлінетін бес минут – кез келген іс-шарада қолданылатын ең тиімді қауіпсіздік шараларының бірі.

# The Sit: Проактивтік демалыс пен реактивтік құлдырау.

### THE CENTURION — Дене, ол әлі демалуға уақыты келмегенше, дене – ол таңға дейін билейтін дене.

6-бөлімде бидің тұрақты түрде жасалуына қажетті калориялық және физиологиялық талаптар анықталады. Толық жүктememен – секіру, екі қадам, баспайлау – дене орташадан жоғары қарқындылықта жұмыс істейді. Көптеген адамдардың жіберетін қатесі – дененің тоқтау керектігін айтқанға дейін бұл қарқындылықпен жүргізу, дем алмасқа емес.

| Реактивтік демалыс (әдетте көпшілік осылай жасайды). | Алдын ала демалыс (дене не қалайтынын ескере отырып). |
|---|---|
| Би жүрексіңше билей беріңіз. Аяқтарыңызға мән бермеңіз. Тағы да билей беріңіз. Аяқтарыңыз сізге көбірек түртіп тұрады. Соңында, денеңіз сізге бұл туралы айтады – адам дереу отыруы керек, айналып бара жатқан сезімі пайда болады, организмде электролиттердің дефициті пайда болуына байланысты кейіншелік пайда болады немесе одан әрі жүре алмайды. Отырған кезде, бұл белсенділікті сақтау емес, керісінше, стресстен шығу үшін жасалған шара. | Әр 60-90 минут актив би жүргізу кезінде 10 минуттық демалыс жасаңыз. Әйеліңіз сізге осыны қажет екенін айтпағанша биден тысқары шығыңыз. Отырып алыңыз. Электролитті сусын ішіңіз. Сөмкеңіздегі бананды жеңіз. Музыканың жоғары деңгейіне қайта оралудан бұрын биге қайтыңыз. Демалыс – бұл жеңіліс емес, құрал. |

**Тынығу бөлмесі: Іздеген орындарда: тынығу бөлмесі – бұл кеш аяқталған соң баратын жер емес. Бұл – негізгі залға қайтудан 10 минут бұрын уақытты өткізуге арналған орын. Көптеген орындар тынығу бөлмені арнайы төмен дыбыс деңгейінде және төмен температурада орналастырады. Тынығу бөлмесінде дене қалпына келу жылдамдығы, би залының шетіндегіден минутына есебінен жоғары.**

**Сырты ағыс: Көптеген клубтардағы табалдырық немесе сыртқы терраса – бұл ең тиімді жазылу ортасы. Ішкі кеңістіктен гөрі төмен $CO_2$ деңгейі, төмен температура және төмен дыбыс деңгейі болады. Күнділікті сағат үште он минут сыртта болу – бұл кейде таңғы 8-ге дейін қосылу немесе сағат 3-те кетіп қалу арасындағы айырмашылық.**

**Демалу уақыты: Сайтқа кірген адамдардың әңгімелесуін тоқтатуға, байланысты үзбеуге немесе тәжірибені нашаратуға жол берілмейді. Фестивальдерде ең есте қалатын сұхбаттар көбінесе демалу кезінде болады. Төрт сағат билеп жүрген адамның айтқысы келген көп нәрсе бар. Демалыс орны – олардың пікірін білдіре алатын жер.**

# Conga line: барлықты теңестіретін құрал.

**THE CENTURION — Бұл би, оны биетін адамды анықтау қиын, себебі бәрі бірге билейді.**

Бұл нұсқаулықтағы бәрі де жеке би шеберлігіне және би алаңындағы жеке сенімге арналған. Конга – бұл барлық нәрседен ерекше жағдай. Ол ешқандай жеке дағдыны талап етпейді. Оның құрылымы өздігінен қосымшалықты қамтиды. Ол би алаңындағы әр түрлі әлеуметтік шектеулерді жояды. Бұл би – басқа билерден ерекше, шынайы қуаныш сыйлайтын тәжірибе.

Конга линиясы – бұл ескі заманғы қызықтылық емес. Бұл би холының ең тиімді әлеуметтік технологияларының бірі, және ол бір ғана маңызды мақсатқа қызмет етеді: билейтін адамдардың арасына билей алмай тұрғандарды да қосу.

## Механика – қарапайымдық мақсатында жасалған.

### Белгілі бір қадам үлгісі.

1. Оң аяқпен бір қадам жасаңыз.
2. Оң табанмен бір қадам жасаңыз.
3. Төбелеу: оң аяқ жағына жеңіл қозғалып шығады (жоғары емес - тізе деңгейіне дейін төмен қарай бұрылу).
4. Оң табанмен алға қадам жасаңыз.
5. Оң табанмен қадам жасаңыз.
6. Сол жақ аяқ жеңілдетеден бір жағына қарай созылады.
7. Адамның жүріп тұруындағы қадамдардың үлгісі: "қадам, қадам, досақ - қадам, қадам, досақ". 4/4 музыкасында: бірінші таяуда бір қадам, екінші таяуда бір қадам, үшінші таяуда досақ, төртінші таяуда бір қадам, бірінші таяуда бір қадам, екінші таяуда досақ.

**Қолдар: Алдыңғы адамның бел аузында немесе қабырғаларында орналасқан – иықтарда емес (төзімсіз), ал мойын аймағында да емес (әдемі емес). Қолдар жеңіл түрде бел аузының жанынан қойылады. Ешқандай ұстау қажет емес. Бұл байланыс – сенім, емес ұстау.**

**Конга тізімінің алдыңғы бөлігі бағытты белгілейді. Тізім одан кейін барады. Бағыт кез келген уақытта өзгеруі мүмкін – жетекші денесімен бағытты көрсетеді. Қалғандары одан кейін жүреді. Аяқтарын ғана көзбен ұстап, синхрондылық қажет емес.**

**Қосқанда: Конга шеңберіне кез келген жерден қосылуға болады. Шеңбердің қанатына жағыңызға көшіп, соңғы адамның артына тізіліп, қолдарыңызды қойыңыз. Міне, сіз қосылдыңыз. Шеңбер тоқтамайды, ақырындамайды және сізді қосуды мойындамайды – ол жай ғана ұзынрақ болады.**

## Социалдық функция: конганың не істейтіні.

| Танцхолдағы мәселе. | Бұл туралы мәлімет жоқ. | Неліктен бұл фестиваль контекстінде маңызды? |
|---|---|---|
| Телефонды қолында ұстап, бимес адам – олар биге қатысқысы келетін, бірақ би шарасына қалай қосылу керектігін білмейтін адам. | Конга шеңберінің қатысушылары жақын маңдағы аймақтардан адамдарды алып, телефон ұстаушыларды да қосып, биге тартып ала алады, бұл үшін олардың өздерінен ештеңе талап етілмейді. Шақыру нақты болады – шеңбердегі олардан алдында тұрған адам шақырады, және қажетті міндеттеме өте аз. | Қатысуға мәжбүрлеусіз мүмкіндік беру. Конга тек "қолдарыңызды осы жерге қойып, алға жүзіңіз" дегенді ғана сұрайды. Бұл би алаңында қатысудың ең төмен деңгейдегі шектеуін қамтиды. |
| Жеке өнімнің бәсекелес күші – жеке биші ретінде бақылану және бағаланатыныңыз сезімі. | Конга линиясы жеке өнер көрсетуді толығымен жояды. Сіз жеке өнер көрсеткен емес, тізбектегі бір бөліксіз. Ешкім сіздің ча-ча немесе танго стилін бағаламайды. Көрінетін жалғыз нәрсе – бұл тізім. | Тандырға шығудан қорқатын, әлеуметтік тревогасы бар адамдар үшін – телефон көбінесе олардың өзін қорғау құралы болып табылады. Конга биі – бұл MDMA препараттарының әсерінсіз де, адамды шектеуден босататын тәсіл: жеке өнер көрсетуге байланысты ұялу сезімінен тыс, әлеуметтік қатысу. |
| Пространдық мәселе – би залындағы адамдардың бір-бірімен байланысқа шығу ниеті бар, бірақ оларға басқа адамдарға жақылау үшін себеп жоқ. | Конга линиясы қозғалады. Бұл стандартты би залындағы қозғалыс, онда жүріс қабілеті кіріктірілген. Диджей кабиніне жақын жерде басталатын конга линиясы, егер алдыңғы орындағы адам солай бағдар берсе, мейрамхананың әр бұрылымынан өтетін болады. | Бұл конга линиясының ең бағаланбаған функцияларының бірі. Ол әлеуметтік топтарды біріктіреді, би залының барлық бөліктерінен өтеді, толығымен басқа орындарда болған адамдарды тартып алып, оларды қосып, жеке топтардың өздері де қол жеткізе алмайтын бірлескен сәт тудырады. |

## Конга шеңберлері қашан пайда болады және оны қашан бастауға болады.

**Табиғи жайттар: Конга шеңберлері әдетте мыналар кезінде пайда болады:**

*** Түнде, қуаныш көтеріліп, көпшілік энергиясы жоғары болғанда және әлеуметтік шекаралар ең азырақ уақытта;**
*** Диджейлер ауысқан кезде, энергияша бұрынғыдан өзгеше болып, адамдар жеке тәжірибеге толық берілмейтін сәтте;**
*** Күнтізгілік фестивальдық шаралар кезінде, атмосфера, көпшілік және музыка бірлесіп, ортақ қуаныш туындайтын уақытта.**

**Қалай бастауға болады: Біреу алдымен бастауы керек. Жаныңыздағы адамның қолын ұстаңыз немесе бел ауыр бөлігіне тигіңіз. Әріптестерді орындаңыз. Артыңыздағы адамға қол жеткізіңіз. Үш адам болса, ол конга линиясы болады. Ол өсетін болады.**

**BPM диапазоны: Conga ритмдері ең жақсы 100–130 BPM аралығында жұмыс істейді – бұл хаус музыкасы мен афробитс темптері, онда "step-step-kick" үлгісі кік барабаны мен тағылыстың соғылғандарына сәйкес келеді. 150 BPM-дегі хард техно музыкасында "step-step-kick" физикалық тұрғыдан шапшаң болып көрінеді. Ал 80 BPM-де бұл үлгі импульс беру үшін жеткіліксіз, тым баяу болады.**

**Маршрут: Ең жақсы конга маршруты би залының айналдыруымен жүзеге асады, әлеуметтік зоналардың шеткі бөліктерінен өтеді және қайта оралады. Дөңгелек формадағы маршрут ең көп адамды қамтиды. Сызықтық маршрут (ғимараттың бойымен тікелей жүру) физикалық тұрғыдан қиын, бірақ аз адамды қамтиды.**

# Бөлім 0-дан бөлім 8-ге дейін:

**THE CENTURION — Ғимаратқа бейтаныс болуды жою – бірінші қадам. Әрі қарайғы барлық нәрсе биге байланысты.**

Толық нұсқаулық былай жүзеге асырылады: келген соң, бөлмені қарап шығыңыз, бес негізгі нүктені анықтаңыз, адамдардың тығыздығын тіркеңіз, ауа зоналарын белгілеңіз, су мен дәретханаға дейінгі қадам санын санаңыз, демалыс аймағын анықтаңыз. Содан кейін: ритмді табыңыз, негізгі қозғалтыныстарды жасаңыз, ырғақты үйлестіріңіз, музыка сұрағанда танго мен ча-ча элементтерін қолданыңыз, музыка талап еткенде адымдаңыз, аз қозғалту арқылы көп нәтижеге жетелейтін жағдайларда икемділік танытыңыз, телефонды қойыңыз, әр қозғалысқа толық беріліңіз, дене сізге демалу қажет екенін айтпас бұрын тынығып алыңыз, жаңа күшпен қайтадан бағын бастаңыз.

Ал уақыт келгенде – әлеуметтік шектеулер жойылып, көпшілік қуаныш сезіміне бөленген кезде, фестивальдық сәттерге тән бір атмосфера туылар тұста – конга тізбегін бастаңыз. Немесе қазірдің өзінде жүріп жатқан тізбекке қосылыңыз. Тізбек қайда баратынын сол бағытта жүретін болады. Ол өтіп бара жатқан әркімді өз ішіне алады.

**0-БӨЛІМНІҢ ТІЗІМІ – МУЗЫКА СІЗДІ ӨЗ ІШІНЕ ТАРТЫП АЛМАС БҰРЫН ТОЛЫҚТЫРЫҢЫЗ.**

☐ Шұғыл шығу жолдары орнатылды – кем дегенде екі.

☐ Медициналық/алғашқы көмек пункті табылды.

☐ Судың тегін тұратын орны расталды — маршрут жүргізілді.

☐ Ванная бөлменің орналасқан жері расталды – негізгі және қосымша.

☐ Демалуға арналған орын/жай анықталды

☐ Ауа сапасы аймақтары белгіленді – желдетудің ең жақсы болғаны орындар.

☐ Халық тығыздығын өлшеу – қазіргі жағдай және болашақтағы күтілетін көрсеткіш.

☐ Адамның денесінде сақталып қалатын мәліметтер: су, дәретхана, шығу.

☐ Суытырғыштан алынатын суару құралдары: электролиттер, банан, бразилия оректері.

☐ Белгілі уақыт аралығымен (әр 60-90 минут сайын) алдын ала демалыс күніртіл.

☐ **Конга линиясы: міндетті емес, бірақ мүмкіндік пайда болса қолдануға болады.**

— — —

# Бөлім 1 — Негіздер: Әр дене үшін үш маңызды нәрсе.

**"СЕНТУРИОН" - Кез келген әрекеттен бұрын, негізгі қағидат бар. Ол қағидат – салмақты ауыстыру.**

Әр түрлі би стилі – виенна вальсынан бастап, афробит-ке дейін және берлин техносына дейін – бірдей физикалық принципке негізделген: дене салмағының бір төбеден екіншісіне мақсатты түрде ауыстырылуы. Бұл тек құрлыс емес. Тек шайқау емес. Тек аяқтың біреуін жоғары көтеру емес. Бұл дене салмағының нақты, белсенді ауысуы. Дәл осы арқылы қозғалыс мақсатты болып көрінеді. Бұл бүкіл нұсқаулықтағы ең маңызды жайт.

## 1.1 — Салмақты ауыстыру: Негізгі принцип.

| Бұлсыз не көрінетіні? | Бұл неге ұқсайды? | **Бұл сұраққа жауап беру үшін қосымша ақпарат қажет. Қандай әрекетті жасағыңыз келеді?** |
|---|---|---|
| Аяқтар бекітілген. Дене жоғары-төмен қозғалады, бірақ жағына немесе алға-артқа қарай жылжи бермейді. Бұл вертикаль қозғалыс, бірақ адам ешқайда да қозғалмайды және ештеңеге жалғаспайды. Бұл "нервтік сілкіну" – дене ненің бұрынғысын істеу керектігін білмейтін кезде пайда болатын стандартты қозғалыс. | Әр соқтырылуда, салмақ бір табаннан екіншісіне ауысады. Әр сәтте дене тұрақты бағытта иіліп тұрады. Бұл қозғалысқа гравитацияның орталық нүктесі бар және ол қозғалады. Адам билейтіндей көрінеді, себебі ол денесімен белсенді кеңістіктік шешімдер қабылдайды. | Аяқтарыңызды еңкейіңіз, алдыңғы бөлігі тікелей болып тұрсын. Барлық салмағыңызды оң аяғыңызға қойыңыз. Бәрі – сол аяғыңыз тек қана жерге тиюі керек. Енді бәрін сол жаққа ауыстырыңыз. Ақырындап. Осы ауысуды сезініңіз. Қалыпта, ритмде жасаңыз. Міне, осы – бұл нұсқаулықтағы барлықтың негізі. |

## 1.2 — Ритмді табу: Өзін-өзі жеткілікті деп ойламағандар үшін.

Көп адамдардың айтуынша, олар ритмді табу қиын деп, шынында олар музыканың негізгі ритмнен басқа бір деңгейін анықтап жатыр. Электрондық музыкада бірнеше параллель ритмдер болуы мүмкін. Сізге қажетті ритмді табудың ең жылдам жолы мынадай:

- Электронды музыкадағы ең төменгі және ең күшті дыбыс – бұл бас барабан. Ол әдетте хаус және техно стилінде 1, 2, 3 және 4-ші

таяқтарға түседі (төрт таяқтың үлгісі). Бұл ең қатты және ең күшті элемент. Оны құлағыңызбен емес, жүрегіңізбен сезініңіз.

- Егер сіз концерт залдың шуынан бас-барабанның дыбысын естімей жатсаңыз, диджейдің басын қараңыз. Көптеген диджейлер бірінші доңғалақта иекшелейді. Оған көңіл аударыңыз.
- Егер сіз таба алмасаңыз: бір адамның қозғалыстарын байқап, олардың аяқтарының ритмін 30 секунд бойына көшіріңіз. Өзіңіздің жүйке жүйеңіз бұл ритмді имитация арқылы қабылдайды, ал сіздің санаңыз одан бұрын емес.
- Табатын ритм сізге ұнайтын болса, ол әркім пайдаланатын ритм болуға міндетті емес. Темпты жартылай азайту қабылданады. Темпты екі есе арттыру да қабылданады. Ереже: таңдаған ритміңізге адал болыңыз.

## 1.3 — Үш жалпы әрекет.

Кез келген би танцплощадта, кез келген жанрда, кез келген деңгейде қолданылатын үш қозғалыс. Олардың бәрі салмақты ауыстыруға негізделген. Олардың бәрін шексіз түрде өзгертуге болады.

| Жылжу. | Бұл сұраққа жауап беру үшін қосымша ақпарат қажет. Не істеу керектігін нақтырақ айтыңыз. | Қолдарыңызбен не істеуге болады? |
|---|---|---|
| The Bounce | Аяқтарыңызды бір-бірінен белдемшенің еніндей аралықта қойыңыз. Түктерді аздай иіңізір, бірақ еңкеймеңіз, тек түктер тізелеріңізде қозғалмауы керек. Әр соққыда, түктерді аздаулап иіңізір, содан кейін бастапқы күйге қайтарыңыз. Бұл қозғалыс сырттан көрінбейтін болуы мүмкін, бірақ ол сізді музыкамен байланыстырады. Көріну үшін, екі соққыдан кейін дене салмағыңызды сол жаққа және оң жаққа ауыстырыңыз. Бұл секіру емес. Бұл салмақты басқару. | Қолдарыңыз денеңізге тым жақын болмауы керек, әрі денеңізден біршама алыста болуы тиіс – оларға дене қозғалған кезде еркін қозғалуға мүмкіндік беріңіз. Егер сізге қолдарыңызды қалай қою керектігі белгісіз болса: бір қолыңыз бел аузыңызда болуы мүмкін, екіншісі – табиғи түрде созылып тұруы керек. Екі қолыңызды да кеудеңізге жауып қосқыдан аулақ болыңыз – бұл денеңіздің түсінетін, ажырасу белгісі. |
| Екі қадамдық әдіс. | 1-ші табисте оң аяғыңызды оңға қойыңыз. 2-ші табисте сол аяғыңызды оған жақындатыңыз. 3-ші табисте сол аяғыңызды солға қойыңыз. 4-ші табисте оң аяғыңызды | Екі қадамдық жүріс табиғи қол қозғалысын тудырады – қарсылас қол аяқ алға жылжыған кезде ілеседі. Бұл осылай болуын жолатпаңыз. Егер сіз қол қозғалысын |

| | | |
|---|---|---|
| | оған жақындатыңыз. Бұл негізді түрде бірдей екі қадамның қайталанатын нұсқасы. Адамшаңның жеңіл қозғалсын, сіз жүретін бағытқа сәйкес. Бұл қадаммен сіз алға, артқа немесе кішірек шеңберде жүруге болады. Егер бұл қадамды дұрыс жасасаңыз, онда басқа ештеңе қажет болмайды. | қосуды қаласаңыз: бір қадамдағы жүрісте, алға жылжау бағытында жасайтын кішкентай қозғалтым жасаңыз, содан кейін екінші қадамда оны қайтарыңыз. Немесе бір қолды 1 және 3-бетте жоғары көтереміз, 2 және 4-бетте төмен түсіреміз. Қолдар сізге ұшу сезімін беруі керек, әйтеуір белгілі бір қимыл жасағандай емес. |
| The Lean | Эң тиімді тәсіл – 130–150 BPM аралығындағы минималды техно музыкаға сай. Аяқтарыңызды иықтардың кеңістігіне қойыңыз, денені теңгеріңіз. Белінен емес, жамбас бөлігінен алға 10 градусқа бойыңызды икемдеңіз. Енді сіздің салмағыңыз аяқтың ұштарында. Басыңыз музыканың ритміне сәйкес естествен түрде қимылдайды. Қолдарыңыз кез келген ыңғайлы жағдайда болуы мүмкін. Бұл бойыңыздың алға икемделуі, музыкаға деген қызығушылықты және сіздің оған толық бағытталғандығыңызды көрсетеді, ол үшін аяқтармен ештеңе жасау қажет емес. Бұл нақты Берлиннің техно жанкүйерлері көп қолданатын тәсіл. | Көкірекке қосылған (бұл қозғалыста бұл қабылданады, себебі алға еңкейгенде белсенділік байқалады, жабық болмайды). Бір қол сағат тігісіне қойылады. Қолдар бос тұруы керек. Немесе бір қол аздай ғана бір жаққа созылуы мүмкін, орта деңгейде. Бұл қозғалыста қолдардың орны маңызды емес, негізгісі – еңкейгеннің сапасы. Еңкеу – бұл қозғалыс. |

# 2-бөлім — Құрылымдық би дәстүрлері бізге не үйретеді: "Шағын көшірмелер".

**THE CENTURION — Танго ниетті үйретеді. Ча-ча синхрондауды үйретеді. Доңғалақ аяқты сенімділікке үйретеді.**

Танго білетіннің мүмкіндіктерін пайдалану үшін танго сабақтарына бару міндетті емес. Сізге би залындағы тәжірибе де қажет емес. Формальды дәстүрлердің маңызды ерекшелігі – дене тілі арқылы коммуникация жасаудың дамыған сөздігі, және оның ең пайдалы элементтері клубтың би алаңына шамамен бес минут ішінде қолданылуы мүмкін.

## 2.1 — Тангодан: Шеңбер, ниет, беделді қадам.

**🎯 ТАНЦЫҢЫЗ – Танго клубтық би үшін ең маңызды нәрсе белгілі бір қадам емес, қозғалыстың сапасы.**

Аргентиналық танго бір негізгі принципке негізделеді: әрбір қадам – бұл нақты шешім. Тангода дауалаушы қадамдар жоқ. Аяқ қозғалған кезде, ол толық ниетпен келеді. Дене өз мақсатын жеткізуден бұрын, оған қатысты мағлұматқа ие болады. Әрбір қадам – бұл таңдаудың білдірілісі.

Бұл, кез келген би хореографиясындағы, шебер көрінетін бишілер мен адал-ақ жүретін бишілерді бөлетін негізгі фактор. Бұл қимылдардың күрделілігі емес, олар арқасындағы мақсат.

| Танго принципі. | Бәлге залында не көрінеді. | Қалайша оны қазір қолдануға болады? |
|---|---|---|
| Тангода "фрейм" - бұл осалдық позициясы: кеуде көтерілген, салмақ аяқтың ұштарында, білектерден алға қарай еңкейілу, серіктестер арасында жоғарғы дене бөлігі арқылы байланыс сақталады. | Жеке клубтан билегенде: осалдық, жеке бастықты білдіреді. Ғарыш көтерілуі (әскери емес - босаң және тігіс). Салмақ аяқ саусақтарында алға қарай. Кішкене алға иліну. Сіз музыкамен байланыстасыз, одан тысқары құлай қоймайсыз. Бұл клубтағы адамның келбеті мен клубтың өзінен шыққан адамның келбеті арасындағы айырмашылық. | Қазір: өкпеңізді көтеріңіз. Сақалыңызды емес, өкпені көтеріңіз. Жұмсақ түрде қабырғаларыңызды бірге жақындатыңыз және төмен түсіріңіз. Дене салмағыңыздың аяқтың ұштарына ауысқанын сезініңіз. Сіз танго позициясын қалыптастырдыңыз. Енді серпімін қосыңыз. Айырманы байқаңыз. |
| БЕРІЛГЕН ҚАДАМ: Әр танго қадамы толық орындалады—ешқашан | Клубтағы жағдайда: солға қадам жасаған кезде, толығымен солға | Екі қадамды бірінші бөлімнен қайтадан жасаңыз, бірақ бұл ретте: |

| | | |
|---|---|---|
| күймеңіз, жартылай түспеңіз. Аяқ қозғалысқа шықса, ол жерге жетеді және мағынасын ашады. | қадам жасаңыз. Оңға қадам жасаған кезде, оңға жетіңіз. Үзіліспен жасалған салмақ ауысулар бейбітсіздік тудырады. Толық салмақ ауысулары би ретінде көрінеді. Әлсіз адам мен сенімді биші арасындағы физикалық айырмашылық көп жағдайда салмақтың толық ауысуында болады. | әр қадамға толық беріліңіз. Оң аяққа дұрыс орналасып алғаннан кейін ғана сол аяқты қойыңыз. Салмағыңыз толығымен түсуіне жол беріңіз. Айнадан қарағанда да, бұл қаншалықты ерекше көрініс пен сезім тудыратынын байқаңыз. |
| ТАНГОДАҒЫ ТОҚТАУ: Танго музыкалық элемент ретінде тұрақтылықты қолданады. Дұрыс уақытта тоқтау – бұл қозғалыстан да, биден де ерекше нәрлігі. | Танцмайдан паузасы: ажырасу кезінде немесе сөйлемдердің арасында тыныштыққа тоқтау жасау және оған толығымен тоқтау, кадр ішінде тұру, тыңдау – бұл танцмайданнан сіз жасайтын ең коммуникативтік қуатты нәрліңіз. Бұл мынадай сөздерді білдіреді: "Мен музыка қайда баратынын білемін және мен оны күтемін". Сіздің айналаңыздағылар бұл туралы түсінбей-ақ, сезінеді. | Келесі рет музыка минималды деңгейге түскенде: толығымен тоқтатыңыз. Бейнелеу жасаңыз. Бірінші ырғасты күтіңіз. Содан кейін сол ырғалы қолдана жүре беріңіз. Бұл сізге керемет сезімдер береді және мақсатқа бағытталған әрекет екені көрінеді. |

## 2.2 — Ча-ча: Синкопация және белдемше.

### ТАНЫҢЫЗҒА - Ча-ча сізге "және" дегенді үйретеді, ол әннің ырғағындағы үзілістер арасындағы ритм.

Ча-ча ритмі – бір, екі, ча-ча-ча – это синкопация: ырғақтың негізгі соққыларының арасындағы "және" соққыларына түсетін қозғалыс. "Және" соққыларын сезінуге үйрену, көптеген адамдардың елемейтін музыканың бүкіл аралық кеңістігін ашады.

### Ча-чаның аяқ қозғалысы (клуптарда қолдану үшін жеңілдетілген).

1. Аяқтарыңызды бірге қойыңыз. Дененің салмағы сол аяқта болыңыз.
2. 1-ші табисте оң аяғыңызды бір аз оңға жылжытыңыз. Салмақты оң аяққа ауыстырыңыз.
3. Екінші үнге сол аяғыңызды ортаға қойыңыз.

4. Ча-ча-ча: оңға қадам жасаңыз, үшінші үнсізден бұрын "және" деген сөзді қосып, үшінші үнде орталыққа түсеміз, содан кейін төртінші үнсізден бұрын тағы да оңға қадам жасаңыз. Екі ырғақ ішінде үш жылдам салмақты ауыстыру.
5. 5-ші табисте сол аяқтан біршама солға жылжытыңыз. Дыбыспен қайталаңыз.

Бедро: Ча-ча билегенде, бедер қозғалысы дене салмағының дұрыс ауысуымен автоматты түрде жүзеге асады. Егер сіздің барлық салмағыңыз бір аяққа түссе, онда сол бедро орташа деңгейде көтеріледі. Оған жол беріңіз. Бедер қозғалысын мәжбүрлеп жасауға тырыспаңыз — салмақты ауыстыру арқылы оның пайда болуын қабылдаңыз. Мәжбүрлеп жасалған бедер қозғалысы механизмдік көрінеді. Салмақ ауысу арқылы туатын бедер қозғалысы табиғи көрінеді.

**Ша-ша биінің сізге үйретететін негізгі нәрселер:**
**(1) дене қозғалғанда белдемше де қозғалуы керек – оған мүмкіндік беріңіз;**
**(2) "және" ырғағы сіз үшін қол жетімді – әр қозғалыс негізгі ырғаққа сәйкес болуы шарт емес;**
**(3) кіші, ырғақты нақты қозғалыстар, үлкен және дәлсіз қозғалыстардан гөрі көп нәрсені білдіреді.**

## 2.3 — "The Stomp": Жерге бекітілген және ритмді.

**🎵 ТАНЫҢЫЗ – Бұл қозғалыс Африкалық және Afrobeat дәстүрлерінен алынған. Ол денеңізді жерге жақындату үшін қолданылады, емес одан уақытша алыстату үшін.**

Stomp әсері ерекше түрде жоғары темпте (хард техно, gqom, клуб музыкасы сияқты 130+ BPM) пайдалы болады, онда бас барабан күшті болып, оған тең дәрежеде физикалық реакция қажет.

| Негізгі "стомп". | Стомп вариациясы. | Бұл құрал жинағына не қосылады? |
|---|---|---|
| Дене салмағы толығымен сол аяққа түседі. Оң аяқ 2-3 см көтеріледі. Добас барабанының соңында: оң аяқты толық салмақпен төмен түсіріңіз, оң аяқ жерге тиген сәтте kick барабанының дыбысы шығатынына тең. Жердің салмақты көтеруіне рұқсат беріңіз — | Оң аяқ баспанда, сол қол алға қарай сермеуі керек (және керісінше) – бұл табиғи жүріс үлгісі. Бұл тек аяқты басу арқылы туындайтын "қатаю" жағдайын болдырмайды. Қолдың қозғалысы жеңіл, әрі күшті емес болу керек. Аяқ негізгі маңыздылыққа ие, ал қол оған сәйкес | Жұмбақ аяқтар сізді бөлмеге бекітеді. Электрондық музыканың көп бөлігінде би қимылдары жоғары жағына бағытталған – секіру, ырғиу, көтеру. Жұмбақ аяқтар төмен қарай – еденге, ритмге. Бұл контраст сенімділік пен мақсаттылық ретінде |

| | | |
|---|---|---|
| тырмасудан кейін жоғары секіруге болмайды. Бастапқы күйге қайтыңыз. Аяқтарды алмастырып отырыңыз. | сермеуі тиіс. | қабылданады. Сонымен қатар, бұл жаттығу секіру арқылы қол жеткізілмейтін буын, сөмке және білежекшелерге нақты түрде күш түсіреді. |

## 2.4 — Мини-баспалдақ: Орын жоқ болғанда қолдануға арналған.

Фестивальге келген көп адамдардың арасы тығыз болады. Толық би үшін орын қажет. Мини-би – бұл бидің мақсаты, ол қозғалыстың 10 пайызын құрайды:

- Жалғаудың сол жағына салмақ түседі. Оң аяқтың төбесі біршама көтеріледі (бүкіл табан емес, тек төбе). Ритмге сәйкес: төбе мақсатты түрде жерге түседі. Бұл қозғалыс сырттан көрінбейтін сияқты, бірақ ішten қарағанда ритмді және нақты болады.
- Альтернатива: сол аяқ төбесі бірінші үнге көтеріліп, түседі, оң аяқ төбесі үшінші үнге көтеріліп, түседі.
- Бұл жаттығу келесідей орындалады: 2 және 4 нөмірлерде "секіру", 1 және 3 нөмірлерде "шағын секіріс". Бұл төрт үстіңгі ритмді құрайды, ол бас барабан мен тарелкаға жауап береді.
- Мини-стомп – бұл тұрғын орынға толы жағдайлар үшін, сіздің алдыңызға адамдар тым жақын болғанда және көп адам жиналған жерде, онда үлкен қимыл-тұйымдар жасау мүмкін емес уақытта қолданылатын шешім.

# 3-бөлім — BPM картасы: қандай әрекет қандай атмосфераға сәйкес?

**"СЕНТУРИОН" – Музыка сізге не істеу керектігін айтады. Сіз тек қалай тыңдау керектігін денеңізбен түсінуіңіз керек.**

Әртүрлі музыка жанрларының темптері (BPM) әртүрлі диапазондарда болады және ритмдік үлгілері де ерекше. Әдетте, дене 100 BPM темпке 145 BPM темптен өзгеше реакция көрсетеді – қателік осылай туындайды: 145 BPM темптің қозғалыс үлгісін 100 BPM музыкаға немесе керісінше, 100 BPM темптің қозғалыс үлгісін 145 BPM музыкаға қолданғанда. Бұл схема музыкаға сәйкес қозғалысты ұсынады.

| Жүрек соғу жиілігінің диапазоны. | Жанр мысалдары | Басты қозғалыс сөздері. | Не қалай беру керектігін. | Не үйренген әрекет. |
|---|---|---|---|---|
| 70-95 соңғы минутқа | Хип-хоп, R&B, трап, сөренкем әндер, реггетон. | Салбырау – кең тұрғын, терең тізе иілу, жүйкелі салмақ ауысу, бұл әрекет екі ырғақтың ішінде толық аяқталу керек. Басты денеден бөлек, басқа ырғақпен орындаңыз. Секіріс тізелерде емес, жамбастарда болу керек. Омырауларды бір ырғақта алға, екіншісінде артқа икемдете жүгіртіңіз. | Жылдам адымдар. Екі қадамдық нұсқасы – бұл жылдам ритмді бейне. Ұшқындар. Ән үйлесімділігіне сәйкес келмейтін, шапшаң европей клуб стиліндегі қозғалыстар, олардың манерасы музыканың темпіне сай емес және адамның музыканы түсінуде қиындықтары бар екенін көрсете алады. | Ча-ча хип – ча-ча билеу стиліндегі белдемше қозғалысы, бұл қозғалыс осындай мақсатқа өте қолайлы. Ритмді жарты ырғақтың есебімен баяқтап жасаңыз, онда белдемшенің бөлек қозғалысы осы темп диапазонына дәл сәйкес келеді. |
| 96–115 соңғы минутқа. | Afrobeats, amapiano, dancehall, baile funk, сондай-ақ біршама deep house. | Дене қозғалысы — бастан басталып, мойын, кеуде, құрсақ, қабырға арқылы | Еуропалық клубтық стиль – тым тік және тым симметриялы, ол афробитс стиліне жатпайды. | Стомп – бұл әсіресе Амапиано жанрындағы бас барабаннің күшті және төмен дыбысымен |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | тізбекпен жүретін бұлғанды. Ауыр ударлық ритмге сәйкес адым жасаңыз. Африкалық билерде: қозғалыс төменгі жағына бағытталған, дене алға еңкейген, тізелер сығылған. Ритм соғылған кезде дене ТӨМЕНЕ түседі. | Полиритмге қарсы тұрып, оның әр элементіне сәйкес келуге тырысатын қозғалыстардан аулақ болыңыз. Басты ритмді анықтаңыз және басқа элементтер өз орнына түсуіне рұқсат етіңіз. | байланысты. Стомп, бас барабанның энергиясын толықтырады. Мини-стомп – африкандық музыка фестивальдарында көп адам жиналғанда қолданылатын нұсқа. |
| 116–126 соңғы минутқа. | Дип хаус, соул хаус, түнгі хаус. | Екі қадамдық шешім осы диапазонда ең жақсы нәтиже береді. Жөнгелткен дене салмағының ауысуы – аяқ қозғалысы толығымен аяқталардан бұрын, ырмықты толық жүргізіңіз. Белдеулер дене салмағы ауысқан кезде жеңіл "сегіз" нысанын құрай алады. Дене толығымен орнығатын уақыт бар. Қолдар: ұшу сияқты, қимыл жасамайтындар. Тангодан алынған бейімдік – алға қарай еңбеу, тартылу – мүлдем сәйкес келеді. | Жұлдыру. Дип хаус музыкасы арнайы түрде жылдам болмайды. Көбінесе адамдар көптеген элементтерді қосуға асығады, себебі оларға бос орындар көрінеді – ал бұл бос орындар маңызды. Бір нақты қозғалмыс фраза үшін төрт күмәнді қозғалмыстан гөрі жақсы. | Танго шеңбері және танго паузасы – тангердің "deep house" бөлігінде (бас-ұшқын тоқталып, тек фондық дыбыстар қалған жерде) танго паузасын жасау өте қолайлы. Тоқтаңыз. Шеңберді құрыңыз. Бас-ұшқын қайта басталуын күтіңіз. Бас-ұшқынмен бірге жүре беріңіз. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 126–134 соңдық. | Хаус, прогрессив хаус, классика. | Төрт үстіңгі ритмде сіліну – әрбір соққыда тізелер аздай жұмсарайды. Екі қадамдық қозғалыс бағыт береді. "Джак" (Чикаго): тізелер 1 және 3 соқпаларда ортаға қарай, 2 және 4 соқпаларда аздай сыртқа шығарылады. Бұл классикалық хаус қозғалысы және әлі де классикалық хаус музыкасына ең қолайлы жауап. Сонымен қатар, дене қозғалысы да орынды – 1 соқпада кеуде алға, 3 соқпада жамбас алға. | 80-шы жылдарғы би стилі. Айналмалы қол қозғалыстары. Ритмге байланыссыз үлкен қимылдар. Хаус музыкасында бұл қозғалыстар ырғаққа үйлесіп жасалады — егер қозғалыс ырғақтың белгілі бөлігіне сәйкес келмесе, ол көркемдеу элементі болып көрінеді, музыкалық емес. | Ча-ча синкопация: хаус музыкасында ударный ритм арасына "және" нотaлары қойылады. Ча-чаның үш қадамды ыңғайлануы 1-2 және 3-4 татемдері арасында орындалуы мүмкін — екі татемге үш салмақ ауысуы тиесілі. Бұл күрделі техника, бірақ хаус музыкасында керемет әсер қалдырады. |
| 134–145 соңдық. | Техно, пик-тайм хаус, транс. | Бұл жақты ұстауға тырысыңыз. Аз ғана қозғалтылған жөн. Дене салмағын аяқтардың алдыңғы бөлігіне ауыстырыңыз. Бас әуезге сәйкес иілуі керек – агрессивті емес, тек ритмді. Екі қадамды әлі де қолдануға болады, бірақ оны кішірейтіңіз. Аяқ басу әр | Денеге шамадан тыс жүктеме тарту. Бұл темпте музыка өз ісін жасайды. Қозғалыс – музыкаға реакция болуы керек, оның көрінісі емес. 140 BPM темпта ең көп қозғалатын адам кейде ең аз байланысты болып көрінеді. | Танго стиліндегі мақсат: мықты қадам, екінің бірінде тоқтау. Минутына 140 әнінде, ұзын сөйлемнің соңындағы танго тоқтауы – абсолютті тұраққа бір секунд уақыт бөлу – өте тиімді және әсерлі. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | төрт үн аралығының алғашқы үнінде қатты болуы керек. Қолдар: бір немесе екі қол да музыка күшейгенде көтерілуі мүмкін, содан кейін дыбыс азайғанда түсуі керек. Қолдың көтерілуі сіздің қалауыңыз бойынша емес, музыканың әсерімен болуы керек. | | |
| 145–170 соңдық. | Хард-техно, индастриал, EBM, GQOM. | Шаңғылау. Екі аяқ белсенді – оң аяқ 1-де, сол аяқ 3-те шаңғылайды, әр рет толық салмақ ауысады. Қолдар алға созылған күйінде ұсталуы мүмкін, немесе аяқтың қарама-қарсы жағына илейді. Бұл қозғалмалы түр агрессивті және бұл орынды – музыка да агрессивті. Дене тұтқасы обыкше техно стиліндегіден гөрі алға қарай күштірек еңкей алады. 150 BPM-дегі шаңғылау жүрек-қан тамырларына жаттығу болып табылады. | Үй музыкасының нәзек ырғағы. Дип-хаус стилінің тымдырықтанғ ан үні. Әннің қатты әсерін жеңілдететін кез келген қимыл. Хард-техно белгілі бір физикалық талаптар қояды —осы талаптарға жауап беретін дене дұрыс көрінеді. Оларды жеңілдететін дене жоғалған секіндіреді. | Бұл бөлім 2.3-тен алынған толық ақпарат – оның орны дәл осы жерде. Хард техно музыкасы ритмдік үндер үшін жасалды. Мини-ритмдер көп адам жиналғанда қолданылады. Танго стиліндегі әрбір қадам нақты мақсатпен жасалады. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 160–180 соңдық/мину т. | Драм-н-бейс, джангл, футворк. | D&B кезеңі: бұл бөлімді үйрену өте маңызды, себебі BPM мәні алғашқыда түсініксіз болады, бірақ сізге бір әдіс белгілі болған соң, бәрі анықққа шығады. Бас барабан 80 BPM (жартылай уақыт) жылдамдықпен ойналса, ал брекбит 160-180 аралығында болады. Бас барабанының (80 BPM) ритміне көшіңіз, толық брекбитке емес. Аяқ қозғалысы: салмақты ауыстыру – бұл жылдам санаудың әрбір екі үстірті. Демесек те, шамамен 0,75 секунд сайын бір қадам жасаңыз. Әр салмақ ауыстыруда кішкене баспалдап қойыңыз. | Жартылай ырғаққа көшіңіз. Оған сеніңіз. | Орта уақыттағы ритмге баса беріңіз. Екі орта уақыт арасында ча-ча ритмін қолданыңыз — 160+ BPM жылдамдығын дағы битте, орта уақыт араларында "және" есептері бар, және ча-чаның үш қадамдық ритмі осыға дәл сәйкес келеді. |

# 4-бөлім — Телефон: Ол не істейді және орнына не жасауға болады.

### "СЕНТУРИОН" - Телефон – бұл қорғаныс құралы. Ол нені қорғайтынын біліңіз.

Танцхолдағы телефон белгілі бір әлеуметтік функция атқарады: ол орынды алғандай сезінбейтін адамға мақсатты жұмылған сияқты көрінуге мүмкіндік береді. Логикасы мынадай: егер мен біреу нәрсе жасап жатқан сияқтымын десем, онда мен басқа нәрсені (би) жасамағаным үшін сыйылмауым керек. Телефон құжаттама емес. Телефон – бұл адамның өзіне лайықсыз деп ойлаған әлеуметтік жағдайдан шығу жолы.

| Бұл телефон қандай мәселелерді шешуге арналғаны. | Бұл не істейді? |
|---|---|
| Мен айналысқанмын, сондықтан мен осы бөлмедегілермен қарым-қатынас жасауға міндетті емеспін. Телефон адамның билемейін себебін түсіндіретін әрекетті тудырады, бірақ ол адам билуі керек емес екенін мойындауына тура келмейді. | Бұл, ол не жасына мақсат етіп тұрғанын дәл көрсетеді: ыңғайсыздық. Би холындағы әр адам, егер олар өздерін жайлы сезінгенде телефонға қол жеткізіп, бірнеше секундқа ғана қарап, содан кейін қойып тастаса, ондай адамдар, телефонды үнемі қолында ұстаған адамнан мүлдем ерек. Үнемі телефон ұстау – ол не жасынуға тырысқан нәрсенің өзінен де анық көрінеді. |
| Мен бұл туралы кейінге жазып қойып отырмын. Кез келген сәтті тіркеудің құндылығы бар. Мысыл, керемет диджей шығаруы, түнгі ең жақсы кезең, досыңыздың жүзі. | Бір видео – құжаттама. Он екі видео – одан аулақтау. Бірінші видео сәтті тіркегенше. Көрсетілген кейінгі видеолар сол сәтті экран арқылы, дене арқылы емес көруге мүмкіндік береді. Құжаттаманың мақсаты шамамен отыз секундқа ғана дұрыс. Содан кейін: бұл – қорғаныс құралы. |

## 4.1 — Телефонға қоңырау шалудың орнына не істеуге болады?

**Толығымен қойыңыз: Телефонды қолда немесе қалтаңызда ұстамаңыз. Қалтаңызда немесе сөмкеңізде, экран төмен қаратып, дыбысы өшірілген күйінде орналастырыңыз. Жеңіл қол жеткізілетін телефон, мақсатынан тыс қойылып тұрған телефон сияқты психологиялық салмағы жоқ.**

**Қолдар бос болмағанда: егер қолдарға бір жер қажет болса: бір қолыңызды қарсылас тізеңізге қойыңыз, ал екінші қолыңызды табиғи**

**түрде орташа биіктікте созыңыз. Немесе екі қолыңызды да босқа қиып қойыңыз (ауырғаны сезінгендей емес). Бұл 1.3-бөлімдегі жамбалдау, бірақ қолдардың орналасуы ойшарақтықтан гөрі қорғану сезімін тудырмауы керек.**

**Сусынды қолдау құралы ретінде (алкогольсіз нұсқа): Бір қолда сусын ұстау, қолға белгілі бір позиция беруге, дененің қозғалысына қарсы тепе-теңдік орнатуға көмектеседі және би залында бұл әдетте "Мен мұндамын және мен өз қолымдамын" деген мағынаны білдіреді. Су жақсы. Минералды су да жақсы. Сусынның алкоголь болуы міндетті емес, ол осы әлеуметтік функцияны атқара алады.**

**Сізбен бірге жүрген адам: Телефонның ең тиімді орнына – сізбен келген адаммен нақты көз тілдесу және физикалық қарым-қатынас. Формальды би жасамай, бірлесіп қозғалу – энергияңызды үйлестіру, қимылдарыңызды шабыттандыру, бірін-біріне жауап беру – бұл телефоннан гөрі қызықтырақ және сіз нені істейтініңізге қанығанадам екеніңізді көрсетеді.**

# Бөлім 5 — Неліктен бұл жағдайда проблема бар, ал неліктен сіз олай ойлап тұрсыз.

**"СЕНТУРИОН" – "Төтенше көріну" деген түсінік, сіз ойлағаннан да жоғары деңгейде және күтпеген жағдайларда нақты болуы мүмкін.**

## 5.1 — Көрінетіндей дұрыс емес нәрселер

| Бұл әрекет. | Негіздерді түсіну қиын болуы мүмкін. | Жақарту. |
|---|---|---|
| Бүркіт – жел генераторының алдында тұрып, қолдарын горизонталь түбіне созып, олармен иық деңгейінде жоғары-төмен қозғалыстар жасап, музыкадан ешқандай тәртіпте амалсыз қимылдар жасайды. | Қол қозғалысы естілетін музыкамен ритмді үйлеспейді. Қолдар қозғалады, себебі олар басқа жерге ауысқың келуде, музыка солай талап еткені емес. Бұл, "қолдарыңызды қозғайыңыз" деп айтылған, бірақ не үшін екені түсіндірілмаған адам сияқты көрінеді. | Мұзыка сәулесіне жауап ретінде қол қозғалыстары жасалуы керек – жоғары көтеру үшін қолды көтереміз, төмен түсу үшін қолды түсіреміз, аялдамаларда тұру қажет. Музыкаға жауап беретін қол қозғалыстары мақсатты болып көрінеді. Әрдайым қозғалатын қолдар шапшаңдық сезімін тудырады. |
| Мұстайғанның үздіксіз болуы — минутқа беат санына қарамастан, басын өте жылдам қоздыру. | Жылдам, үздіксіз иренеу – бұл көбінесе ырғақты табуға тырысқаның белгісі, бірақ ол ырғағын таба алмағанды көрсетеді. Бас қозғалысы дене қозғалысына ауыстырушы рөл атқарады. | Бас қозғалысы әр сөйлемге бір рет ғана жасалады, әр ритмге емес. Бас қозғалысы – бұл сөйлемді аяқтау белгісі, әр ритмге реакция емес. Денеңіз ритмді сезінген жөн, ал басыңыз сөйлемдерді аяқтап тұрсын. |
| 80-жылдар стиліндегі би – аяқтарды кезектесіп қою, дене салмағын ауыстырмау, аяқтар жерге жақын болып тұру, белдемелердің қозғалмауы. | Секунды ауысқанша, қозғалыс механизмді болып көрінеді, себебі ол механизмді. Аяқтар қозғалуда, бірақ дене жауап бермейді. Бұл "бір заманғы MTV-ның рекламы" сияқты – бұл бидің белгілі бір дәуірін еске салады, бірақ ол музыкамен дамушы болған жоқ. | Оң аяққа жүгінгенде, барлық салмақ сол аяққа ауысады. Себебі, дененің физикалық зандарына сәйкес, салмақ толығымен ауысқан кезде белдемше де оған жауап береді. Бұл шалқаю қозғалысы екі қадамға айналады. |
| Телефонмен түсірілім – | Бөлім 4-те айтылғандай, қосымша мәселе: телефон көз | Бір кадр суретіңіз, камераны бел немесе кеуде деңгейіне |

| | | |
|---|---|---|
| телефонды көз деңгейіне қойып, диджейді ұзақ уақыт бойы түсіру. | деңгейінде тұрса, ол адамның жүзін және дене тіктерін бөлмеден жасырып алады. Олар кеңістіктің ортасындағы экран артында "жоғалып" кетеді, ал бұл орын адамдардың бір-бірімен қарым-қатынас орнатуы үшін жасалған. | қойыңыз (жақсырақ көрініс, азырақ ызашар). Телефонды дереу қалтаға салыңыз. |
| "Жаңа келгендердің" тоңуы – би танцполдың ортасында толығымен қозғалмай тұру, ешқандай қимыл жасамас бұрын жайтты бағалау. | Еденнің шетіндегі бағалау кезеңі табиғи және пайдалы. Еденнің ортасындағы бағалау кезеңі, сіздің қайда болуыңызбен байланысты белгісіздікті тудырады. Бұл "жердегі өзгеріс" – сіз болғыңыз келмейтін назарды еді. | Бағалау кезінде шетке жылжыңыз. Шеттен ырмысын анықтаңыз. Еденге міну үшін алдын ала қозғалысқа көтеріліңіз. Шеттен еденге көшу – бұл шешім, сондықтан билеп жүріп келген жөн. |

## 5.2 — Сізге қате көрінетін, бірақ шын мәнінде дұрыс нәрселер.

- Жеке кеңістікте жалғыз билеу – бұл қате емес, мақсаты бар әрекет деп көрінеді.
- Көздері жабық: бұл қалыпты көрінеді. Ол музыкаға толық берілген сияқты – бұл дұрыс.
- Шағын, қайталанатын қозғалыстар: олар ырғақты түрде байланысқан болса, онда бұл қате көріне бермейді. Үш сағат бойы жай ғана екі адым жасап жүрген адам, отыз секунд ішінде бес түрлі қозғалыс жасаған адамнан көбірек ыңғайлы көрінеді.
- Трекке барлық сөздерін білмеу: бұл электронды музыка. Көбінесе, онда ешқандай сөз жоқ.
- Басқаларға қарағанда өзгеше қозғалу – бұл қате емес. Музыкалық реакция жеке болады. Барлығы бас ударлы барабанға назар аударса, ал адам хай-хэтке жауап беретін болса, ол қателеспеген – ол басқа бір деңгейді тапқан.
- Терлеу: бұл қалыпты жағдай. Сіз би жүрген сияқты көрінеді.

## 5.3 — Барлық нәрсені түзетуге көмектесетін бір ереже.

**✦ ШЕШІМ – БЕРІҢІЗ. Билей алатыныңызды немесе билей алмайтыныңызды көргенде, бұл көбінесе қозғалыстардың өзіне емес, сіз жасаған қозғалыстардың толықтығына байланысты болады.**

Белсенді және адал кіші топ, беймәлім үлкен топтан әрқашан да тиімлірек болады. Бұл "танго" принципінің бір сөтке түсірілген нұсқасы. Екі қадамды толық салмақ ауыстыру және ниетпен жасап, музыкаға үйлесімділікте бүкіл кеш бойы орындаушы, он екі түрлі қозғалмалы жаттығуларды жартылай салмақпен жасап, өзінің дұрыс істейтініне сенімсіз болған адамнан көбірек шеберлік көрсетеді.

Жасайтын әрекетіңізге толық сенімді болыңыз. Оған кірісіп, орындаңыз. Келесі әрекет сізден шығуы керек. Әрекеттер арасындағы даурықтау – ол өзіңізге деген сенімсіздіктің орны. Бұл өздеріңіздегі әрекеттерде емес.

# Бөлім 6 — Жаттығу картасы: Би – бұл жаттығу, егер сіз оны дұрыс жасасаңыз.

**"ЦЕНТУРИОН" - Әр адамның денесі минутына 145 соқтықпен үш сағат бойына жұмыс інуі – бұл бір нәрсенің белгісі. Бұл не екенін біліңіз.**

Recovery Kernel жобасының физикалық құрылымдық шеңбері, BDNF, дофамин және эндоканнабиноид (анандамид) өндірісі үшін ең маңызды фармакологиялық емес шаралардың біреуі ретінде жүрек-дам жаттығуларын көрсетеді. Техникалық іс-шарада үш сағат бойына дене толығымен жұмылдырылған болса (телефонымен айналыспай), бұл физиологиялық шегіне жеткен немесе одан да көп болып табылатын мағыналы жаттығу. Сұрақ мынада: қандай қимыл-қадамдар қандай пайда әкеледі?

| Жылжу. | Негізгі белсенді болатын бұлшындар. | Жүрек-қан тамыр жүйесінің күші. | Recovery Kernel пайдасы. |
|---|---|---|---|
| The Bounce (базистік). | Төртбасар бұлшыны, сөмке бұлшыны, аяқ бұлшыны (сығылу арқылы жұмсатылған тізелермен). Белдеу бұлшыны, салмақты ауыстыру. | Төмен деңгей – уақытымен тұрақты. Бұл көбінесе жүрек-қан тамыры жүйесінен гөрі дене позасына қатысты. | Эндоканнабиноид жүйесінің белсенделуі, ұзақ мерзімді, үзбелі ритмді қозғалыс арқылы жүзеге асырылады. BDNF шамамен 20 минут бойы уақтың созылуымен, төтенше қарқындылықтағы ритмді қозғалыстардан кейін басталады. |
| Екі қадамдық техника (толық салмақ ауыстыру). | Сегізбас бұлшыны (негізгі – әрбір салмақ ауыстыру кезде тұрған жағындағы сегізбас бұлшынын белсенді етеді), қабырғаларды сыртқа жылжытатын бұлшындар, аяқ білектері, төменгі бөліктің бекітуші бұлшындары. | Төменнен орташа деңгейге дейін – бұл салмақты көтерудің мөлшеріне және жүріске байланысты. | Бедердің тұрақтандырылуын а арналған жаттығулар. Салбын жүктемелерді ұстап тұру, бүйірге ығыту – бұл бедер мен тізеге зақым келтірудің алдын алуға арналған жаттығу, яғни "бүйірлік бандамен жүгіру" сияқты. Клуб билері де бедердің бүйірлік |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | тұрақтандырылуына көмектеседі. |
| The Stomp (толық). | Бөкселер (ұсталу күші), төртбасар бұлшыны, с.т.с. (қонысу күші), арқа бұлшыны (салмақты ауыстыру), алдыңғы аяқ бұлшыны (көтеру кезеңі), жамбас бұлшыны. | Орташадан жоғары, 140+-ден астам BPM – хард техно темпіндегі секіріс – бұл нақты плиометриялық жаттығу. | 150 Бит/минуты жылдамдықта: ырғақ, жүрек-қан тамыр жүйесінің жұмысы тұрғысында, фитнес сабағына ұқсас. Буын қатпау мәселесі (қосымшаның B бөлімі) бұл жерде толық шешілмейді, бірақ жағдайды жақсартуға болады — аяқ буындары мен белдеңің икемділіктері жүктеме алады. Электролиттердің маңызы зор. |
| Бедроны и тізімдерді қоздырып, кеуде мен қабырғаларды бірге ұстап тұрыңыз. | Тұмсық бұлшыны, құрсақ бұлшыны (бүйірге ауысу арқылы бақыланатын белсенділік), жамбас бұлшыны (ауруға қосылса). | Төмен - бірақ спинаның қозғалғыштығын арттыруға бағытталған жаттығулар. | Тірек жүйесінің қозғалғыштығы. Клубтарда үнемі дене қозғалыстарын жасаушы адамдар, ондай қозғалыстарды жасамайтындарға қарағанда, тірек жүйесінің жақсырақ икемділігіне ие болуы мүмкін. Бұл қозғалыс – белсенділікпен атқарылатын тірек жүйе сегменттерінің бірігуі, бұл йоганың "мысық-сиыр" күнімінің аналогы, бірақ 128 BPM темпінде. |
| Қолдарды көтеру (құрылыс кезінде қолдардың ұзақ уақыт бойы | Дельтоидтар (алдыңғы және бүйірлік бөліктері), трапециялық | Жоғары деңгей – бірақ иыққа арналған шыдамдылық | Қолдары көтерілген күйінде бес минут бойы тұрған адам, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| көтерілуі және бекітілуі). | бұлшық ет (жоғарғы бөлігі), буындарды бекітетін бұлшық еттер. | жаттығулары. | дельтоид бұлшықтарына үзіліссіз изометриялық/қабылдау жұмысын жүзеге асырады. Бұл жеңіл емес. Сондықтан да, ұзақ уақыт бойы қолдар көтерілгеннен кейін, қолдар түгілген кезде сезілетін жеңілдік себебі – дельтоид бұлшықтарының шаршауынан туындайды. |
| The Lean (ұзақ мерзімді). | Негізгі бұлшықеттер (изометрия – алға қарай еңкею тұрақты түрде құрсақ бұлшықеттері мен бүйірлік бұлшықеттердің бекітуін талап етеді), жамбас бұлшықеттері, тілік бұлшықеттері. | Жоғары емес, бірақ тұрақты мойыншең белсенділігі. | Бергхайнде алты сағат бойы тұру – бұл үздіксіз жүрекшелерге күш түсетін жаттығу. Ұзақ техно музыкалық жиналыстардан кейін белдеңдегі шаршақтылықтың бір бөлігі, тек тұрудың емес, алға қарай икемделудің үздіксіз изометриялық қозғалсынынан да туындайды. |

## 6.1 — Әр түрлі би стильдері бойынша калория сапасы

| Танцю стилі және орын контексті. | Жауап берілмейді. | Тең дәрежелі жаттығу. |
|---|---|---|
| Телефонды қолдау, минималды қозғалыс (көптеген фестивальге келгендер үшін бұл стандартты жағдай). | 80-120 калория/сағат — тұрғанға тең. | Тұру. Дәреттің бөлігі емес. |
| Екі қадам, орташа салмақ ауысу, хаус музыка. | 250–350 калория/саат | Жылдам жүгіру. Мағыналы әрекет. |

| | | |
|---|---|---|
| Толық рими, екі фазалы, техно, 130–145 BPM. | 350-450 калория/саат | Орташа қарқындылықта велосипед тебу. Нақты жүрек-қан тамыры жүктемесі. |
| Хард техно, темп 145-160 BPM. | 450-600 калория/сағат | Аэробтика сабағы, жүгіру. Жоғары қарқынды, үздіксіз жаттығу. |
| Төлін денесімен жұмыс жасау – дене қозғалысы, қол көтеру, адымдау, ұзақ уақыт бойы қозғалыс. | 500–700 калория/саат | Орташа қарқындылықтағы HIIT (жүрек соғу жиілігінің интервалдық жаттығуы). Осының салдарынан, көп энергияны тұтынған іс-шараларға қатысушылар күтілгеннен көп калория салады және электролиттерді толықтай қамтамасыз ету міндетті. |

Калориялардың күйілу деңгейін көрсететін мәліметтер, неге аяқ спазмдері пайда болады, электролиттердің жетіспеушілігі себебі және ұзақ фестиваль күні тамақтанудың маңызы туралы түсінік береді. Әр сағатта 500 калорияны шамамен төрт сағат бойына күйетін организм, 2000 калориялық энергия шығарады. Сату автоматтарынан алынған хот-дог осы қажеттіліктерді толық қамтамасыз ете алмайды. Толығырақ ақпарат үшін қосымшадағы тағамдық құндылықтар бөлімін қараңыз.

# Бөлім 7 — Бәсекелестік аспектісі: Біз табиғи бәсекелеспіз және бұл жақсы.

**"СЕНТУРИОН" - Қарама-қарсы жағыңыздағы әдемі адам сізді шағылысу үшін емес, ақпараттық ортаның бөлігі болып табылады.**

Танцпол – бұл әлеуметтік арена. Бұрыннан солай болды. Чикагоның алғашқы хаус клубтары мен Нью-Йорктанғы вог балы – бұл айқын түрде бәсекелес өнер көрсету орындары еді. Берлиннің техно музыкасының қараңғылығы және анонимділігі, көбінесе визуалдық бәсекелестікті жоюға байланысты – бірақ ол жойылмайды, тек не үшін бәсекелес болатыны өзгертеді (түсініктілік деңгейі, музыкалық білім, физикалық төзім).

Бәсекелес әлеуметтік жағын ескерусіз қалдыру осы тәжірибені аз сындарлы және қиын жүзеге асырылатын етеді. Оны тікелей мойындау оған пайдалы болады:

| Бәсекелес жағдай. | Құрығыңызбен дәрілер қалай әрекет ететіні. | Бұл мәселемен би шеберліктері қалай байланысты? |
|---|---|---|
| Адамдар билеу алаңында бір-бірін бағалайды. Сіздің сыртқы түріңіз, қозғалыс стиліңіз, сіздің қайда екеніңізді білетін сияқты емессіз бе – бұл барлық нәрсе әлеуметтік тұрғыдан тіркелуде. Бұл патологиялық емес. Бұл адамдар бірге болған кезде болатын жайт. | MDMA препаратының окситоцин бөлуі және алкогольдің кортиколимбикалық жүйенің тыныштуы, әлеуметтік бағалаудың қабылдануын азайтады. Бәсекелес жағдайлардың белсенділендіретін өзіне-өзі қорқыныш сезімі фармакологиялық тұрғыдан төмендетеді. Осының бір бөлігі, оларды неліктен әлеуметтік билерде қолданатынын түсіндіреді. | Билік дағдылары, бәсекелестік аясын басқару қажеттілігінен, оған тартылуға мүмкіндік береді. Қозғалыс білетін адам, көңілсіз бәсекелеспейді – ол оның көрнекті және физикалық атмосферасына үлес қосады. Адамдар жақсы қозғалғанда, ортаның сапасы арта түседі. |
| Күлкілі мәселе: белгілі бір жайт бар – бұл ұстама арасында пайда болатын, бірақ толық жүзеге аспайтын жаттығу кезінде немесе музыка күтуде немесе біреуді күтуде туындайтын ұайымсыну. Бұл ұайымсыну әлеуметтік тұрғыдан қиындық тудырады, өйткені басқа адамдар көбірек қызығушылық | Бұл зат күлкіні эмоционалдық салмағын азайту арқылы жеңеді. Үзіксіздік сезімі бар, бірақ ол маңызды емес. Бұл әлеуметтік препараттардың занды функциясы – бірақ бұл функцияны би де фармацевтикалық құралдарсыз атқара алады. | Музыкамен белсенді физикалық өзара әрекетсеру толықтай ұайымсыздықтан құтылуға көмектеседі. Нақты билеу кезінде адамның жағымсыз сезінуі физиологиялық тұрғыдан мүмкін емес. Музыка ритміне бейіл бұрып билейтін дене ұайымсынуға қарсы тұрады. Бұл дененің |

| | | |
|---|---|---|
| танытқан сияқты. | | ұайымсыздыққа берген табиғи жауабы. |

## 7.1 — "Сұрақ-жауап": Әлеуметтік би, бірақ бұл жайтты ұятқа түсірмей жүру.

Танцхолдағы әлеуметтік өлшем – бұл сөзбе-сөз айтылмаған тіл. Оны түсіну және оған қатысу.

- Көз тілдігі: қысқа, жылы, музыкаға қайтарылады. Үзіліп тұратын қатыгез қарау емес, және көзден аулақ болу да емес. Бір орында билейтін адамдардың бір-бірімен түйіскен сәті – бұл, мүмкін, екі ырғаққа созылған, бихоллның әлеуметтік коммуникациясының ең кіші толық бөлігі.
- Көңілді адамдардың жанына жақындаған кезде, олардың қимылдарын санасыз түрде қайталау – бұл табиғи адамгершілік. Бұл әрекет екі адамға да белгілі болса, ол клубтағы ең қуанышты әлеуметтік тәжірибелердің бірі болып табылады. Ешкім де оған ресми түрде ұсыныс жасаудың қажеті жоқ. Бұл жағдай жақындықтан және музыкаға реакциядан туындайды.
- Шарттық жұп билеріне қолайлы жағдайларда, шақыру көбінесе сөзбен айтылмайды. Денеңізді басқа адамға қарай аздай бұру, бір жағыңызда кеңістік туындатқан салмақты ауыстыру, ортақ музыкалық кезеңде ұзақ көз тіркесу – міне, олардың сөзсіз түсінілетін белгілері. Жауап ретінде, сіз де сол бағытта бұрылуыңыз немесе басқа жаққа қарап тұруыңыз мүмкін. Екі жағдай да толық және дұрыс коммуникация болып табылады.
- Шеңбер: көп адам жиналғанда бір орын пайда болса, шеңбер шақыру болып табылады. Шеңберге кіру – ондағы барлық адам сізді көретінін қабылдау деген сөз. Бұл қауіп емес – бұл би залында микрофонға қосылудың бір түрі. Сіз толығымен белгілі бір әрекетке дайын болсаңز ғана кіруге болады. Сізге ерекше нәрсе жасау міндетті емес. Сізге толық аяқталған нәрсе жасау қажет.

## 8. Жағымсыз әсерлері:

* Күбіреңкілік, іш тітіргіші, құсу, бас ауру.
* Бұл белгілердің кез келгені пайда болса, дереу дәрігерге хабарлаңыз.
* Жағымсыз әсерлерінің толық тізімі үшін дәрілік препараттың анықтамасын қараңыз.

## 9. Қолдану кезіндегі ескертулер:

* Бұл препаратты қолданар алдында дәрігерге кеңесетіңіз.
* Егер сізде аллергия бар болса, бұл препаратты қолданбаңыз.
* Бұл препаратты жүктілік кезінде немесе емшектеу кезінде қолдануға ұсынылмайды.
* Бұл препаратты басқа дәрі-дәрмектермен бірге қолданар алдында дәрігерге хабарлаңыз.
* Бұл препаратты алкогольді сусынмен бірге тұтынбаңыз.
* Бұл препаратты жүректің әлсіреуі немесе бауыр ауруы бар адамдарға

**қолданбаңыз.**

*** Егер сізде қан құйылу, созылмалы бронхит, емделуге төнген астма, өкпе фиброзы, жүрек жеткіліксіздігі немесе бауыр ауруы болса, дәрігерге хабарлаңыз.**

*** Бұл препаратты қолданған кезде анемия дамуы мүмкін.**

*** Бұл препараттың құрамында лактоза бар. Лактозаға төзімсіздігі бар адамдар бұл препаратты қолдануға сақтықпен қатысуға тиіс.**

*** Бұл препарат автомобиль жүргізу және механизмдерді басқару қабілетін нашарлатады.**

*** Жағымсыз әсерлерінің толық тізімі үшін дәрілік препараттың анықтамасын қараңыз.**

## Классикалық қозғалыстар жинағы.

*Electric Slide · Running Man · Roger Rabbit · The Spin · The Train · Russian Doll · және басқа да.*

**Dance Entropy · The Geriatric Venue · The Intergenerational Rescue**

**Әр буын өзінің бір әрекетін ойлап тапты. Әр әрекет әлі де қолжетімді.**

*Сіз туғаннан бұрын билейтін адамда үйренеріңіз көп нәрсе бар. Оларға көмектесуден тоқтаңыз. Олардан білім алыңыз.*

# 8-бөлім — Классикалық қозғалыстар жинағы.

**"СЕНТУРИОН" - Бұл әрекеттер жұмыс ішкендіктен сақталып қалды. Оларды біліңіз.**

Осы кітапханадағы әрбір қозғалыс – тірі мәдени құндылық. Олар белгілі бір қауым тарапынан, нақты музыкалық контексте жасалып, сөзбен білдіруге болмайтын нәрсені білдіру үшін ойлап табылған. "Running Man" қозғалысы брейк-данс дәуірінің жарық рухынан туған. "Electric Slide" – Кариб елдерінің сабақты билерінен тарағаң. "Roger Rabbit" қозғалысы қара нәсілді музыка мәдениетінің нақты бір кезеңінде пайда болған. Осы қозғалыстарды білу – олардың тарихын білу деген сөз, тіпті сіз оларды қараңғы бөлмеде 128 BPM темптарында жасаса да.

Келесі әр қозғалыс мыналарды қосады: қадам үлгісі, оның жұмыс істейтін темп диапазоны (БРМ), ол қай жанрдағы екені және неліктен бұл қозғалыс жақсы көрінеді және неліктен бұл қозғалыс дұрыс емес.

## 8.1 — Топтардың құрылуы және әрекеттері

Бұл қозғалыстарды орындау үшін кем дегенде екі адам қажет және олар топтарда жақсырақ жүзеге асырылады. Бұл қозғалыстар кез келген би хордың "әлеуметтік байланыс" құралы болып табылады – олар қоғамды құрайтын, көрсету емес.

### Электрик слайд.

### Electric Slide – Marcia Griffiths, 1976 жыл. Бұл ән 1980-жылдар мен 1990-жылдарда билер залдарында кең таралған.

| Қадам үлгісі. | Уақыт. | Бұл неліктен дұрыс көрінеді? |
|---|---|---|
| 1 фаза – ОҢҒА: Оң аяғыңызды оңға жылжытыңыз. Сол аяғыңызды оған жақындату үшін қойыңыз. Оң аяғыңызды тағы да оңға жылжытыңыз. Сол аяғыңызды оң аяғының жанына қойыңыз (салмақ сізбеңіз). Бұл – төрт есеп, оңға қарай қозғалыс. | 90-120 Бит/минут аралығында ең жақсы жұмыс істейді. R&B, поп және госпел музыка түрлеріне сәйкес келеді. "Electric Slide" биі көптеген әндерге арналған – оның ритмі сондықтан да универсалды, ол кез келген темпке | Слайд – бұл қадам емес. Аяқ нақты жамбас бойымен жылжиды, сондықтан кішкене үйкеліс дыбысы болу керек. Егер сіз аяғыңызды көтеріп, қадам басқыңыз келсе, онда сіз басқа биді орындаудасыз. Аяқтарыңызды жамбасқа жақын ұстауға |

| | | |
|---|---|---|
| 2 фаза – СОЛҒА: Керісін жасаңыз. Сол аяғыңызды солға жылжытыңыз. Оң аяғыңызды оған жақындату үшін қойыңыз. Сол аяғыңызды тағы да жылжытыңыз. Оң аяғыңызды сол аяғының жанына қойыңыз. Төрт есеп, солға қарай қозғалыс.<br><br>3 фаза – АРТЫҢҒА: Оң аяғыңызды артқа қойыңыз. Сол аяғыңызды артқа қойыңыз. Оң аяғыңызды тағы да артқа қойыңыз. Сол аяғыңызды оң аяғының жанына тигізіп, жеңіл түртіңіз. Төрт есеп, артқа қарай қозғалыс.<br><br>4 фаза – АЙНАЛУ: Сол аяғыңызбен алға қадам жасаңыз және солға ширеклерімен бұрылыңыз (қазір сіз... жаңа дуал). Сондықтан, линиялық билер тиімді – барлығы бір бағытта қарап, айналып тұрады. | бейімделуге мүмкіндік береді. | тырысыңыз. Әр фазаның соңындағы жанасу – бұл тұрақтанғандық белгісі, оны жылдам өткізбеңіз. |

**Түзбені құру: Барлығы бір бағытқа қарап, тізбектерде тұрады. "Электрик слайд" әсерін туындататын негізгі фактор – көруге арналған үйлесімділік: барлық адам бірдей қозғалады, бір мезгілде айналады және бірге келесі дуалға қарайды. Тізбекке қосылу оңай: тізбектің соңында тұрып, сізден алдыңғы адамның бір цикл ішінде қозғалысын көріңіз, кейін еңсерек айналымда сіз де қосылыңыз. Өзіңізді жарнамалаудың қажеті жоқ. Сіз тек қосыладыңыз.**

## Поезд / Қолдар тізелерде

## The Train / Буйраудың жолы - көп жылдар бойы клубтарда кең таралған.

Екі немесе одан көп адам, әрқайсысы екі қолын алдындағы адамның иығына қойып тұрады. Алдыңғы адам бағыт көрсетеді. Барлығы оны көздейді. Движение – бұл салмақты ауыстыру арқылы жүзеге асырылатын синхронды

қозғалыс, ол тізбек бойымен беріледі – алдыңғы адам оңға қарай салмақ ауырса, сол сезім қолдар арқылы артқа қарай таралады. Тізбек бір организм ретінде қозғалады.

- Қолдарды иықтарға қойыңыз, мойынға емес – иықтың орны ыңғайлы және тұрақты болуы керек. Мойынға тигенде ол жағымсыз әсер етуі мүмкін. Белге тигенде бұл жақындық белгісі болады. Иықтар – әлеуметтік тұрғыда бейтарап аймақ.
- Науқан жеңіл – қолдар бейбіт тұрғын, ұстамайды. Қолдар иықтардың қозғалысын көздейді, оларды бағыттамайды.
- Жүргізуші пойызды бастайды: алға, айналып, адамдар арасынан бұрмылап өтеді. Ең жақсы пойыздар түзу сызықта жүзбейді – олар қиылысады, кері бағытқа жүреді және кеңістіктің әр бұрышына барады. Бұл конга линиясына ұқсайды, бірақ тығыз және үйлесімдірек.
- Пойыздағы құрылым әр адамның қозғалысын арттырады: бір адамның қозғалысы одан кейінгі адамға жеткізіледі. Жазба тізбектегі үйлесімді серуенің нәтижесі ретінде толқындар пайда болады, бұл өте жағымды сезім тудырады — дене басқа бір адамның ритмін қол арқылы алады және оны қайтадан күшейтіп жібереді.

**Жанр/Темп: 110-130 BPM аралығында жұмыс істейді. Электронды музыка (хаус) және R&B стилінде ең жақсы қолданылады. Кез келген темпта қолдануға болады, тек топтың бірлесіп қозғалуы мүмкін болуы керек.**

## Русская кукла.

## Российский клуб, "Русская кукла" / Үшінші деңгейдегі клуб, "Үйірме құрылымы"
## ЛГБТ+ клуб мәдениеті және топтық мерекелерге арналған орындар.

Екі (немесе үш немесе одан көп) адам бір-бірінің артына тұрып, бойы ұзынрақ адамның қолдары қысқарақ адамның белдемшесіне немесе жамбасына жеңіл түйіліп, екеуі де үйлесімді қимылдармен билейді. Бұл "матрёшка" қуыршақтарына ұқсайды – бір қуыршақ ішіндегі екінші қуыршақ, бірдей пішімде, бірақ әртүрлі өлшемдерде болып, бірге қозғалады.

- Төтенің сыртқы бөлігі (артындағы адам) алдымен ішкі бөліктің қозғалысына сәйкес өз ырғағын реттейді – артынан бастап көруге тырыспаңыз. Алдыңғы адамның не жасайтынын сезініңіз және оған ұқсаңыз. Содан кейін біртіндеп үйлесіңіз. Ішкі бөліктің синхрондылығын сезінетінін және ол сізге қарай еңкейтінін байқау керек.
- Қолдар бел тұсына жеңілдете қойылады, арт жағынан, ештеңе ұстамайды. Ынтымақ – бұл маңызды, ұстау емес. Әркім кез келген уақытта шыға алады – бұл шектеу емес, әлеуметтік би.

- Бұл әрекет бой арасының айырмашылығын арттырады: бұл техника көбінесе көзге көрнек болады, егер бой арасында анық айырмашылық болса. "Құшақталу" дегеніміз нақты мағынада: қысқа бойлы адам ұзын бойлы адамның құшағында екені көрінеді.
- Русская кукла может расширяться: третий человек может встать за внешнего человека, обернув его таким же образом. В радостные моменты "вкладывание" происходит на три-четыре уровня. После этого она превращается в подобие поезда.

**Бұл қандай жағдайда орын алады: Көбінесе, үлкен қуаныш пен бірлік уақытында спонтанды түрде пайда болады. Бұл әрекетті бастау үшін, сіз алдыңғы адамның бел ауыр тұсына қол қойыңыз, содан кейін олармен бірге ән айтыңыз. Егер олар артқа қарай еңсеген болса, онда сізде "Ресей куклысы" бар. Егер олар алға қарай жылжыса, онда олар бұл әрекетке қызығушылық танытпайды. Кез келген жауап толық болады.**

## Немесе "Жұмсақ иығы" массажы.

## "Жұмбақтар фестивалы" және топтық мерекелік орындар – үлкен жиналыстарда кездесетін жайт.

Толқуан емес. Топтық биде бұл спонтанды коллективтік қозғалыс, онда шеңбер немесе топ билейді және сонымен қатар жанындағы адамға жеңге шымған немесе ырғақты түрде массаж жасалады. Барлығы бір мезгілде береді де алады.

- Жаңқау немесе тізім түрінде тұрыңыз. Сол қолды сол жақтанғы адамның сол плешіне қойыңыз. Оң қолды оң жақтанғы адамның оң плешіне қойыңыз. Енді ырғақты сезініңіз. Ырғамырақтар басталар кезде, барлығы бір уақытта жеңіл плешке итеріңіз. Босатыңыз. Келесі ырғамырақтарда қайталап ітеру.
- Негіздесу мен бірге жүрудің уақытша үйлесімділігі – бұл ерекше қоғамдық сезім тудырады: сіз бір мезетте қамқоршысы және алушы боласыз. Бұл, өз ішінде, өзара күтімді қозғалыс ретінде жүзеге асыратын аз санатқа жататын би түрлерінің біреуі.
- Бас барабанының ритмі 1 және 3 тақырыстарында немесе фразаның төменгі нотасында болуы керек. үйлесімді, жеңіл, ритмдік тұрақты.
- "Неше биі": кейбір топтар бұл элементті тұрған күйінде билейтін шараларға қосады – бір қол жақын адамның иығында болады, дене салмағы музыкамен ауысып отырады, ал қол дене қозғалған сайын баяу жылжиды. Бұл конгадан гөрі аз ресми, "поезд" биінен гөрі құрылымдық жағынан жеңіл және сызықты биден гөрі көбірек жылы даралық атмосфера тудырады.

## 8.2 — 80-жылдардың архиві.

Бұл қозғалыстар нақты бірқатар факторлардың үйлесуінен пайда болды: музыкалық бейнелердің дамуы, аэробика мәдениеті, онжылдық басындағы New Wave және хип-хоп стилдерінің бірігуі, сондай-ақ брейкданс қозғалысының кең өрістеуі. Олар визуальды мәдениеттің бір кезеңіне енгізілген. Сіз оларды жүргізгенде, сіз бір нәрсеге сілтеме жасап жатысыз.

| Жылжу. | Қадам үлгісі. | Қайдан келген / дәуір. | BPM / жанрға сәйкестік |
|---|---|---|---|
| The Running Man | Бұл жаттығу. Аяқтарыңызды бірге қойыңыз. Сол аяғыңызды аз ғана алға жылжытып, оң тізіміңізді құрсаққа дейін көтеріңіз, оң қол сіздің артыңызға қарай сермесін. Сонымен бір мезгілде: сол аяғыңызды жерге қойып, оң аяғыңызды артқа созыңыз, сол тізіміңіз жоғары көтеріліңіз, сол қол сіздің артыңызға қарай сермесін. Иллюзия: сіз бір жерде жүгіріп жатқансыз, бірақ ештекең түспейді. Басты нәрсе – алма-күлемді тізім көтеру. Егер тізіміңіз көтерілмейінше, бұл тек орында жүгіру. Ал оны қолданғанда: "Жүрген адам". | MC Hammer және Bobby Brown таралуымен кең таралған, 1988-1990 жылдар. Осы кезеңнің жоғары энергиялы аэробикалық стилі анық көрінеді – бұл жаттығу жүрек-қан тамыр жүйесіне күш түседі. Бұл қозғалыс сол дәуірдің жалпы символына айналды және ертедегі Ұлыбританияның рейв мәдениетіне енді. | 90-120 соңдық/минут. Хип-хоп, ерте хаус, поп. Техно темпіндегі (130+) "жүрген адам" қозғалысы физикалық тұрғыдан өте қиын болуы мүмкін – оны ұзақ уақыт бойы жасауға емес, тек қысқа мерзімге ғана пайдалану тиіс. |
| Роджер Раббит | Аяқтарыңызды бірге қойыңыз. Оң аяғыңызды артқа жылжытыңыз, сол тізеңізді көтеріңіз (секіріс). Сол аяғыңызбен артқа түсіңіз. Оң аяғыңызды тағы да артқа жылжытыңыз (серу). Оң | Кейіннен 1980-жылдардың соңында пайда болған хип-хоп стилі. Бұл стиль мультфильмдегі кейіпкердің секіріп жүгіруіне байланысты аталды. MC Hammermен бірге музыкалық бейнелерде кең | 85-115 соңдық. Хип-хоп, эски стильдегі R&B. "The Roger Rabbit" қозғалысы - бұл хип-хоп стиліне тән қозғалыс. Көптеген заманауи орындарында бұл |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | аяғыңызды алға жылжытып, сол аяқпен қосыңыз. Ерекше элемент – бұл "секіріс-серу-қосу" үлгісі: аяқ емес, серу арқылы артқа жылжиды. | таралды. Бұл қозғалыс серпінді, мультфильмдік сипатқа ие – салмағы жеңіл, қозғалысы ойыншық, ал тоқтату арнайы жасалған. | қозғалыс ностальгиялық сезім тудырады, бірақ орындалғанда және белсенділікпен жасалғанда, ол жылы ностальгияны ұсынады. |
| Жұтым. | Толық денемен жасалатын жаттығу. Бастапқы позиция – қолға құрылу. Бесенеңізді көтеріп, кеудеңізді төмендетіңіз, осылайша денеңіздең бұлшықтары бір-бірінен кейін қозғалып, "толқын" сияқты әрекет етеді (бастан белге дейін). Содан кейін беліңізді көтеріп, басыңызды төмендетіңіз – бұлшықтардың қозғалғыштығы керісінше болады. Бұл жаттығуларды қайталастыра отылып алға жылжыңыз. "Жылқы" – бұл денеңіздегі барлық бұлшықтардың үйлесімді қозғалысы арқылы жерде жүретін жаттығу. Ескерту: бұл жаттығу жерде жасалады. Клубтың есігіндегі кілемшелер, адам көп жиналған уақытта санитарлық нормалар сақталуы мүмкін емес. "Жылқы" жаттығуы белгілі бір жағдайларда және | Брейк-данс мәдениеті, 70-ші жылдардың соңы – 80-ші жылдар. Брейк-данстың негізгі элементтерінің бірі – еденде жасалатын қозғалыстар. Бүгінде де би күрестерінде, кейбір ностальгиялық клубтарда және топтағы адамдардың жеткілікті дәрежеде еркін болуына байланысты орындалады. | Кез келген темпте орындалады – "жұлдың" темпке тәуелді емес. Бұл бір рет, толық орындалатын қозғалыс, содан кейін тұруға өту керек. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | белгілі орындарда ғана қолданылады. | | |
| Робот. | Әр буынның қозғалысын бөлек алып, позициялар арасында нақты механикалық үзіліс жасаңыз. Роботтың мақсаты – қозғалыстар емес, солардың арасындағы белгілі бір үзілістер. Әрбір көшу – тоқтау, содан кейін механикалық қайталану. Жұмсайлар, тізелер, білектің буындары, қабырғалар, тізелер – бәрі де жеке-жеке қозғалатын бөліктер ретінде, бекіту механизмдері бар. | Фанк және соул эпохасы, 70-ші жылдардың ортасы. Бұл стиль Майкл Джексонның ерте кездегі өнер көрсетілімдерімен байланысты болды, кейіннен брейкданс дәуірінде кең таралды. "Робот" қозғалысы – барлық келесі "локинг" және "поппинг" қозғалыстарының бастауы. | Жоғары темптен орташа темпке дейін – 80-110 BPM. Бұл әсерлірек музыкалық үзілістер немесе тоқтаулар кезінде қолданылады. Тыйында (немесе жартылай тыйында) робот дауысы өте тиімді болады. |
| The Moonwalk | Аяқтарыңызды бірге қойып, екеуі де төбенгішке тұрсаңыз. Сол аяғыңызды артқа жылжытып, оң аяқтың саусақтарына жүксінгенше көтеріңіз. Сонымен қатар, оң аяғыңызды төбенгішке қойсаңыз, сол аяқтың саусақтары көтеріліп, артқа жылжиды. Бұл иллюзия мыналарды талап етеді: (1) жылжытылып тұрған аяқ төбенгішке түзілуі керек, (2) көтерілген аяқ анық түрде саусақтарымен жүретін болса, (3) аяқтар арасындағы жүктің ауысуы үздіксіз және тегіс болуы қажет. Майкл Джексонның "moonwalk" қозғалысының 70% | Майкл Джексон, 1983 жылғы "Motown 25" телешоуындағы өнер көрсетісі. Тарихтегі ең танымал би қимылдарының бірі. Бұл қимыл "the backslide" деп аталатын көше стилінен алынған, ол Джексон оны ресми түрде бекітіп, дамытқан. | 88-112 соңдық. Pop, R&B және soul музыкаларына ең қолайлы. "Moonwalk" – бұл айқын қимыл. Дұрыс уақытта, дұрыс әнге бір рет жасасаңыз, ол есте қалады. Бірақ, түнгі бағдарламаның бойында оны қайта-қайта жасасаңыз, ол қойылымға айналады. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | қолымның жұмысымен байланысты – механикалық қол қозғалысы әр жылжыту кезінде орындалады. | | |
| The Safety Dance | Техникалық тұрғыдан алғанда, Men Without Hats тобының 1982 жылғы бейнеклипіндегі хореография мынадай: кең тұрып, қолдарды жақтарға созып немесе көтеру, еркін стилде секіру және қол-гесттердің белгілі бір үлгісі. Көптеген адамдардың түсінігі бойынша: бұл кездерге тән, энергетикалық, көңілді, азғантай ортағасырлық фестивальдық сипатты бейнелеу. Секіру. Қол-гест жасау. Бет мінезі үйлесімділік деңгейіне сәйкес келмейді. Бұл дұрыс эстетика. | New Wave, 1982-1985 жылдар. "The Safety Dance" – бұл технодан біршама жеңілрек көңіл күйге ие музыка үшін арналған би. Бұл, кейіннен рейв мәдениеті қайта жаңартып алған, саналы емес қуаныш сипаттамасының алғы шартты. | 120-140 BPM. Нью-вейв, синт-поп, сондай-ақ 80-жылдарға тән электрон музыка элементтері бар. Бұл нақтылық емес, шарықталу мен қуанышқа бағытталған. Маңыздысы – тәсіл емес, босату. |

## 8.3 — 90-жылдардың архиві.

90-шы жылдарғы би холы Американың халықтық би тарихындағы ең жаңалықтарға толы бір кезең болды. Хип-хоп, R&B және ерте клуб мәдениеті бір уақытта жаңа қозғалтқыштарды туындатып, музыкалық бейнелер оларды әлем бойынша апталардың ішінде таратуда. Осы қозғалтқыштардың көпшілігінде африкалық және карибтік тамырлары бар, бірақ коммерциялық кезең бұл жайтты жасырып қойды – оларды жасаған кезде, олар қайдан келгенін білу маңызды.

| Жылжу. | Қадам үлгісі. | Жауап берілмейді. | BPM / жанр |
|---|---|---|---|
| The Cabbage Patch | Аяқтарды еңкеуше орналастырыңыз, тізелеріңізді аздап иіндіріңіз. Екі қолды да бір мезгілде дене алдында бір бағытта дөңгелек қозғалыс жасатыңыз — немесе екеуі де сағат тіліне қарсы, немесе екеуі де сағат тілі бойынша. Қолдар үзбей дөңгелек қозғалыс жасауы керек. Дене де қол қозғалыстарымен бірге аздап бұрылуы мүмкін. Бас да сол ритмде иілген болуы мүмкін. Бұл айтылғандай, дәл соны білдіреді және толық жүзеге асса, көрінісі де осылай болады. | 90-шы жылдардың басындағы хип-хоп, Gucci Crew II (1987) тобымен кең таралған. Бұл қозғалыс қолдың қозғалсынына байланысты аталды, ол қозғалыс капуста гүлжапырағына жетуді еске түсіреді. Бұл кездердегі ең танымал қозғалыстардың бірі. "Cabbage Patch" – шын мәнінде жасалатын қозғалыс, оған ирониялық қатысы жоқ. | 85-115 соңдық. Хип-хоп, олдскул R&B. "The Cabbage Patch" сәулелі өткенге сілтеме ретінде қазіргі уақытта жақсы көрінеді. Дұрыс уақытта, дұрыс ән ішінде қолдансаңыз, тыңдармандар бұлны түсініп, қуанышты болады. |
| Құбауыл. | Аяқтарды кеңдете қойыңыз, саусақтарды сыртқа қаратыңыз. Түбіреңдерді жамбасқа түсіріп, оларды қайта-қайта бірге жинаңыз — түбіреңдер ашылып, жабылу арқылы батырақ қанаттарының қозғалысын еске | 90-шы жылдардың басындағы хип-хоп пен дансхолл стилдерінің үйлесуі. "Құбау" қозғалысының бірнеше түрі бар: қолмен жасалатын нұсқа аэробика мәдениетінде пайда болған, ал аяқпен жасалатын нұсқа хип-хоп пен | 90-120 BPM. Хип-хоп, дансхолл, R&B. "The Butterfly" қозғалысы кең, төмен позицияда ең жақсы орындалады — егер аяқтар тым тар болса немесе тізелер шынымен ашылмаса, эффект жоғалып |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | түсіреді. Бұл батырақ қозғалысының аяқпен жасалатын нұсқасы, қолмен емес (кол қозғалыстарымен жасалатын батырақ қозғалысы басқа жерде қарастырылады және ол қалай дұрыс еместігі айтылған). Дұрыс батырақ қозғалысы аяқтарда. Кен позиция, түбіреңдерді ырғақты түрде сыртқа шығарып, ішке жинаңыз. | дансхолл стилдерінен бірге туған. Аяқпен жасалатын нұсқа – бұл түпнұсқасы және дұрыс нұсқа. | кетеді. |
| The Humpty Dance | Digital Underground тобының Shock G, Humpty Hump бейнесінде орындаған би. Бидің стилі: босаң, белден алға қарай икемді қозғалмалармен, аздап мұрыннан басталатын серпінді қозғалыстар және мақсатты түрде күштірек етілетін, болжамдағы қол қозғалыстары. Humpty Dance – бұл арнайы жасалған би, онда адамның үйлесімсіз көрінуі мақсатқа қойылады, бірақ музыка ырғамына қатаң сәйкес келеді. Ирониясы техникада: "кездейсоқ" қозғалыстар да музыка ырғамына уақытталған, дегенмен олар шашыраңқы көрінеді. | 1990 жыл, Digital Underground. Бұл бірінші оқулықтардың бірі болды – ән өзінде қозғалыс қалай жасалатынын көрсетеді. "Humpty Dance" қозғалысы, ритмге сәйкес келгенде мақсатты түрде ұятты көрінудің дұрыс және құрметті нәрлі екенін дәлелдеген қозғалыс. | 90-110 BPM. Хип-хоп, фанк стиліндегі музыка. "The Humpty Dance" – бұл рұқсат берушілік белгі; ол би холына толық адалдық пен техникалық кемшіліктердің екеуі де қабылданарын хабарлайды. |
| The Tootsee Roll | Оңға қадам жасаңыз, сол аяқпен оң аяқты артқа қойыңыз, оңға | 1994 жыл, "69 Boyz" тобы. Майами бас музыкалық ағымы. | 90-110 BPM. Хип-хоп, Майами бас, R&B. Ең жақсы |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | қадам жасаңыз, сол аяқпен оң аяқ жанына тигіңіз — төрт санақ. Содан кейін сол жағынан қайталаңыз. Бұл – аяқ қозғалтылуы. Қол қозғалтылуы: екі қол алға созылып, қолдары дөңгелек қозғалдыру арқылы (алға қарай) адымдармен үйлесіп жүреді. Адым оң жаққа жасалса, қолдар оң жаққа бұрылады. 69 Boyz тобының (1994 жыл) әні бұл қозғалтылуды орындау кезінде сипаттайды – сол кезендегі ең анық нұсқаулық би әндерінің бірі. | "Tootsee Roll" – бұл өңірлік би, ол музыкалық бейнелер арқылы ұлттық деңгейде танымал болды. Бұл би, Майами бас/бути музыкалық ағымының би сахына енгізген ерекше үлесін көрсетеді. | нәтижелер топтарда қолға алынады, онда қадамдардың үлгісі жол биіне ұқсас визуальдық үйлесімділік тудыра алады. |
| The Kid 'n Play | Екі адам бір-біріне қарсы тұрады, қолдары бір-бірінен алыс. А адамының оң аяғы В адамының сол аяғына қарай соғады. В адамы бұл соққыдан аулап шығып, сол кезде өздерінің оң аяғымен қарсы соқты. А адамы бұл соққыдан аулап шығып, сол аяғымен соғады. Екі адам да аяқтарын алмастырып, бір-біріне тимей, қимылдары үйлесіп, біріктіріліп соғу үлгерімін сақтайды – ешкім де соқтырылмаған және соққылар бір-бірінен өткендей көрінеді. | Kid 'n Play, 1988-1991 жылдар. Бұл атау дуэттен және олардың "House Party" фильмінен алынған. Бұл негізінен бірлескен әрекет – бұл жұмысты жеке жүргізу мүмкін емес. Kid 'n Play – заманның бәсекелес серіктестік моделі. | 90-115 соңдық. Хип-хоп, R&B. Бұл қозғалыс үшін ынтымақтандырылған серіктестік қажет және оны көпшілікте жасаудан бұрын шамамен отыз секунд үйлесімділік дағдыларын меңгеру керек. Бастапқыда жайлап, ритмді орнатыңыз, содан кейін толық жылдамдыққа көтеріңіз. |
| The Macarena | Оң қол алға созылған (палм төмен). Сол қол алға | Los del Rio, 1993 жыл. Басында фламенко әсерін көрген испан | 104 BPM – нақты осы темп, түпнұсқа ән. 95- |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | созылған (палм төмен). Оң қолды палм жоғары болуынша айналдыру. Сол қолды палм жоғары болуынша айналдыру. Оң қол сол жақ иығына. Сол қол оң жақ иығына. Оң қол бастан артына. Сол қол бастан артына. Оң қол сол белге. Сол қол оң белге. Екі қолдың да арқаға. Екі қол алға жылжиды. Беліні сілкілеу. Шиетінге шиеленіс. Қайталаңыз. | поп әні болды. 1996 жылы әлемдік құбылысқа айналды. "Макарена" - онжылдыққа ең танымал би стилі. Ол тойларда, спорттық іс-шараларда және көп адам бірге билеуге тырысатын кез келген жерде пайда болады, жеке қабілеттеріне қарамастан. | 115 BPM диапазонында да қолдануға болады. "Macarena" әні жанрға тәуелсіз, ол кез келген музыкалық шығармада пайда болуы мүмкін. Оның күші – оның универсалдығы. |

## 8.4 — Заманауи архив (2000-ші жылдар – қазіргі уақыт).

Заманауи танымал би қозғалтқыштары 80-жылдар мен 90-жылдардан ерекше таралады – әлеуметтік желілер және қысқа видеолар музыкалық бейнеклиптердің орнына, негізгі тарату құралы болып табылады. Бір қозғалтқыш 48 сағаттың ішінде бүкіл әлемге белгілі болуы мүмкін. Өмір сүру мерзімі қысқарақ. Дегенмен, олардың өзі көп жағдайда ескі дәстүрлерге сілтеме жасайды, бұл оларды вирусқа айналу себебінен туған әсерден гөрі көбірек мағына береді.

| Жылжу. | Қадам үлгісі. | Бастау / неге сілтеме жасалады | BPM / жанр |
|---|---|---|---|
| The Dougie | Денені сол жаққа ауырлықпен жылжытыңыз. Сол племін алға және төменге жіңішке қозғалтқыш ретінде икемдеңіз – бұл племін жол сілкінісі. Оң жақта кері әрекет жасаңыз. Басты элемент – племин қимылы, аяқтардың қозғалысы емес. Аяқтар салыстырмалы түрде тұрақты болады. Барлық қозғалмалы жүйе денесі мен племін алға қарай кезекпен бұрылуы арқылы жүзеге асады, әр қимыл бір ырғасқа сәйкес. | Cali Swag District, 2010 жыл. Бұл атау рэпер Lil Wil-дің бұрынғы "My Dougie" (2007) әніне сілтеме жасайды. "Dougie" – 90-жылдардың хип-хоп стиліндегі жүріс, оның ең маңызды элементі – иықпен қимылдау, бұл сенімді және бейбіт көңіл күйін білдіреді. | 80-110 BPM. Хип-хоп, трэп, R&B. "The Dougie" - бұл жай ырғақпен орындалатын қозғалмыс. Жоғары BPM-де бұл қозғалмыстың ерекшелігі жоғалады, себебі иығының қозғалысын анық сезінген болмайсыз. |
| Nae Nae билеуі. | Аяқтарды бөлек қойыңыз. Оң қолды тікелей бастан жоғары көтеріңіз, білекті аздап иіндіріп, еркін қалдырыңыз. Денеңіздің оң жағын қолмен бірге аздай көтеруі керек. Қол мен дене оңға қарай ырғақты түрде серуінсе, ал аяқтар жеңіл қозғалмалы | Silento, 2015 жыл. "Nae Nae" биі "Martin" телешоуындағы Ванда деген кейіпкерден келген. Осы кейіпкердің ерекше қол қозғалыстары мен серпінділігі Атланта хип-хоп орындарында би үшін үлгі ретінде пайдаланылды, ал Silento оны нақты бір | 80-110 BPM. Хип-хоп, R&B, трэп. Басқа "Whip/Nae Nae" қозғалыстарымен бірге қолданылады. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | түрде жылжиды. Негізінде: бір қол жоғары, дене сол қолдың астынан серуінсе, аяқтар қозғалады. "Nae Nae" биінің ерекшелігі – көтерілген қолдың еркін болуында, яғни білектің қозғалысында. | биге айналдырды. | |
| Жемпір. | Екі қолды оңға сермекпен қатар, сол жақ белдемшесін солға сертіңіз (белдемше мен қолдар шағылыс бағытта). Екі қолды орталықтан солға сертіңіз, сол кезде оң жақ белдемшесін оңға сертіңіз. Бұл үлгілі жүргізілетін қозғалмалардың жылдамдығы маңызды – әр серуеніде қолдар алдыңғы жақта шағылысады және орталықтан өтеді. Мақсат жылдамдық: "флосс" қозғалысы неғұрлым жылдам болса, көруге соншалықты керемет болады. | Russell Horning ("Backpack Kid"), 2017 — ол SNL бағдарламасында өнер көрсеткен кезде кең таралды. "The Floss" – шынайы түрде әлеуметтік желілерден туған және нақты мағынада клубтарда кеңінен қолданылатын бірінші би. Бұл би, хип-хоптың "изоляциялар" техникасына сілтеме жасайды: жоғарғы және төменгі дене бөліктерін бір мезгілде, бірақ әр түрлі бағытта қозғау. | 100-130 BPM. Көп жақсарлы – балалардың туған күндеріне арналған кештерден бастап, фестивальдік сахналарына дейін әртүрлі орталарда қолданылады. "The Floss" биі "Electric Slide" биінен кейінгі ұрпаққа тән, яғни 2017 жылдан кейін пайда болған. |
| Мельбурн шаттелі. | Оң аяқ тізеден алға қарай созылып, сол аяқ оң аяққа жақындатылады. Оң аяқ артқа қарай кең тұрып алады. Негізгі қозғалма: "ұрыс-адам", яғни аяқтар кезекпен алмасып, белгілі бір серпімділікпен жүреді. Жаңа деңгейде "running man" қол қозғалысы және күрделі аяқ қозғалыстары | Мельбурн, Австралия, соңғы 1980-ші жылдар – рейв мәдениетінің даму кезеңі. 2000-2010 жылдары электронды музыка фестивальдары арқылы әлемге танымал болды. Бұл билердің біреуі, ол хип-хоп немесе поп музыкадан емес, рейв мәдениетінен туғандардың | 130-150 BPM. Электронды музыка – нақтырақ айтқанда, хаус, техно және транс жанрларының қиын түрлері. "Shuffle" биі электрондық музыкаға арналған, ал "Running Man" және "Cabbage Patch" билеріне |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | қосылады. "Shuffle" – бұл тек еденде жасалатын қозғалма, аяқтар жерге жақын болып, сырғанап жүреді. | қатарында. | емес. |
| The Woah | Қатты ритмге (әдетте хай-хэт немесе барабанның дыбысына), барлық қозғалысты тоқтатып, денеңізді бекітіп, "фриз" күйіне келтіріңіз — содан кейін дереу қозғалысқа қайта оралыңыз. "Воу" дыбысы – бұл қозғалыс емес, "фриз" күйі. Уақыт өте маңызды: бекіту нақты ритмде болуы керек, бір ырғақ уақыты бойы созылуы тиіс, содан кейін босатылуы керек. | Шарлотт, Северная Каролина қаласының хип-хоп орталарынан шыққан, 2019 жыл. Әлеуметтік желілерде кең таралған. "Woah" техникасы 1970-жылдардың фанк биінен алынған "locking" техникасына сілтеме жасайды – дененің барлық бөлігімен бірге нақты ритмде тоқтау жасау, бұл қозғалыс бірнеше рет қайталанады. | 90-120 BPM. Хип-хоп, трэп. "The Woah" әсері ең жақсы түрде күшті, бөлінген хай-хэт немесе барабан соққылары бар композицияларда қолданылады, олар нақты "соққы" уақытын қамтамасыз етеді. |

## 8.5 — Латындық архив.

Латын билерінің дәстүрлері, әйтпесе де, заманауи би хореографиясына ең ерте және үздіксіз даму үстіндегі үлес қосқан нәрлі деректердің бірі болып саналады. Сальса, кумбия, меренге, бачата және олардың туындылары электрондық музыкаға және көптеген буындар бойы клуб мәдениетіне ықпал етті. Бұл билер тек латын бихореографиясы орындалатын орындарда ғана қолданылатын ерекше қозғалтылар емес, сонымен қатар, түрлі музыкалық стильдерде де қолдануға болатын құралдар.

| Жайысқан/ Тәртіп. | Негізгі элемент. | Бұл немесе ол қалай латын емес би алаңына көшуі мүмкін? | Жүрек соғу жиілігінің диапазоны. |
|---|---|---|---|
| Меренге маршы. | Латын билеріне енудің ең оңай жолы – әркім үшін де. Сол табан 1-де орнында тұрып, оң табан 2-де орнында тұрып, қайталаңыз. Бәрі солай. Құпиясы: әр қадамда белдемше көтеру. Әр табанның ұшына аздап жүк түсіріп, сол жақтан белдемшенің естественді түрде көтерілуін қамтамасыз ету. Меренге маршы – белдемшенің акцентімен орнында жүру. Оның санаусыз вариациялары бар, бірақ бәрі осы жерден басталады. | Меренге қадамдары - бұл универсалды бастау үшін ең жақын нәрсе. 100-120 BPM жылдамдықпен, ол көптеген латын емес клубтарда қолданылуы мүмкін. Меренгеден алынған белдемшелік үлгілер тікелей хаус музыкасына қолданылады - меренге қадамдарын хаус трекіне қосыңыз және ырғақ дұрыс болады. | 100-130 BPM. Меренге, бачата, бірнеше хаус музыкалары. Кез келген адамға 30 секунд ішінде үйретуге болады. |
| Кумбия қадамдары | Кумбия биі ерекше қадамға негізделген: бірге-тарапқа-бірге-тарапқа, бір аяқ әрнешерею арқылы алдын ала жылжиды. Сол аяқ сол жаққа қадам жасайды, оң аяқ сол аяқтың жанына жылжиды және қадам жасайды, сол аяқ | Кумбия, тиянақты темпте (80-110 BPM), көптеген R&B және хип-хоп стильдеріне жақсы үйлеседі. Кумбияның қозғалысындағы "артқа шегеру" сезімі, уақытты тоқтату мен босату әсерін тудырады, бұл трап және баяу хип- | 75-110 BPM. Кумбия, бірнеше хип-хоп және R&B музыкалары. Колумбиялық және мексикалық кумбияларда бұл қозғалыстың екі нұсқасы бар — екеуі де дұрыс және екеуі де |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | тағы сол жаққа қадам жасайды, оң аяқ алдын ала жылжиды және жабысады. Осы "жылжыту" кумбияның ерекше белгісі болып табылады. | хоп темптеріне қосымша құрал болады. | қолданылуы мүмкін. |
| Сальса негіздері. | Сальсаның негізгі нұсқасы – сегіз үнсікке алты қадам. Сол аяқпен алға қадам жасаңыз (1), оң аяқпен бір жерде тұрып қадам жасаңыз (2), ортаға артқа қадам жасаңыз (3), тоқтаңыз (4). Оң аяқпен артқа қадам жасаңыз (5), сол аяқпен бір жерде тұрып қадам жасаңыз (6), ортаға алға қадам жасаңыз (7), тоқтаңыз (8). 4 және 8-ші үнсіктерге жасалатын паузалар – қадамдар соншалықты маңызды, себебі олар сальсаның ритмін береді, ол тек қарапайым жүріс емес. Әр нәрсенің қозғалысы белдемшеден басталады. | Сальсаның негізгі элементтері көбінесе латын емес клубтарда қолданылмайды, себебі олардың ритмі өте нақты және көптеген электрондық музыкаға үйлеспейді. Дегенмен, "әр қадамда белдемше қозғалыс" принципі және "бидің бөлігі ретінде үзілістерді қолдану" принципі басқа жанрларға да қолданылуы мүмкін. | 160-220 BPM (әдеттегі), бірақ 1-2-3 ритмінде есептеледі, сондықтан нақты сезілуі 80-110 BPM болады. Сальса – бұл жанрдың атауы. |

## 8.6 — "The Spin"

### Бөлек бөлім ретінде қарастырылуға тиіс.

Бәрінен бұрын, "спин" – бұл кез келген би хореографиясында, кез келген темпта (BPM), кез келген жанрда қолданылатын ең кең таралған қозғалыс. Әр түрлі би дәстүрлерінде оның өз нұсқасы бар. Кез келген деңгейдегі биші оның бір нұсқасын орындауға қабілетті. Сонымен қатар, "спин" – жеке биші үшін қуанышты сезімдерді білдіретін ең тікелей физикалық амал.

| Негізгі айналдыру. | Бұл неліктен дұрыс көрінеді? | Өзгерістер. |
|---|---|---|
| Оң табанмен жайып, айналдыру үшін сол табанды бекет ретінде қолданыңыз. Сол табанды тұрақтандырыңыз. Қолдарды денеге жақынырақ тартыңыз (кеуде алдынан немесе жамбас бойынан), бұл айналу жылдамдығын арттырады – бұл импульстің физикалық заңы: масса айналу осіне жақын болғанда, айналу жылдамдығы артады. Айналу тоқтауға жақын кезде қолдарды жіберіп, келесі ырғақтың соңында тоқтаңыз. | Бұрылу кезінде алдыңғы жағыңыздағы бір нүктені табыңыз және оған мүмкіндігінше ұзақ қараңыз, содан кейін айналдырудың соңынқы сәтінде басыңызды бұрап сол нүктені қайта табуға тырысыңыз. Бұл формальдық биде "нүктеге назар аудару" деп аталады және бірнеше айналым кезінде айналдырғаннан кейін бас айналуын болдырмайды. Дұрыс орындалған айналым таза түседі. Нүктеге назар берілмейтін айналым дірілістермен аяқталады. Қону: айналым белгілі бір жерде аяқталуы керек – сіз қайда қонатыныңызды шешіңіз, сол жерге жетіңіз және орындарыңызда тұрғылаңыз. Біртіндеп тоқтаған айналым, сізде бақылау жоқ екендігін көрсетеді. Дұрыс орындалған айналым – бұл шешімнің нәтижесі. | Жартылай айналым: 180 градус. Ең оңай. Музыкалық ауысу кезінде жаңа бағытқа бұрылу үшін қолданыңыз. Толық айналым: 360 градус. Стандартты нұсқа. Әдетте, фразаның бірінші үнсіздігіне (beat) сәйкес орындалып, келесі фразаның бірінші үнсіздігінде тоқтату керек. Екі есе айналым: екі толық айналым. Бұл қозғалысты биге қолайлы темпта жүзеге асыру үшін қолдарды тым жақын ұстау қажет. Бір рет айналуға дайын болмасаңыз, оны жасауға тырыспаңыз. Жұппен бірлесіп жасалатын айналым: бір адам екінші адамның қолын алады, айналып жүретін адам бұл қолды бастағы импульс үшін пайдаланады. Бұл техника свинг, сальса, халық биі және клубтық билерде кең таралған. |

**Бәкті жасау кезі: Музыкалық фразаның ауысу кезінде, музыка бір нәрсені айтқанда және сіздің денеңіз оған жауап беруге тырысқанда. Танцпол салыстырмалы түрде бос болған кездегі "брейкдаун" кезінде. Танцпол арқылы жүріп бара жатып, музыка сізден бәкті жасауын талап еткенде. Бәкті кез келген уақытта жасалуы мүмкін – ол танцпол қозғалысының импровизацияланған түйіні.**

## 8.7 — Vogue және балл-рум: Бұл жерде болуға тиіс архив.

### Voguing – 1960 жылдардан бері Харлемнің клубтық мәдениетімен байланысты. Бұл жаһандық деңгейде "Paris Is Burning" (1990) фильмі арқылы танылды және бүгінде жаһандық клубтық коммьюнитиде жалғасуда.

Voguing стилі осы жинақта жеке бөлімді алуға лайық, себебі ол XX ғасырдағы "би – өзін-өзі таныту" дәстүрінің ең толық көрінісі болып табылады, ол түпкілікті қара және латино ЛГБТҚ+ адамдардың шығу тегіне байланысты және Мадоннаның 1990 жылғы поп-ұсынысынан бастап бүгінгі әлемдік клубтық іс-шараларда кездесетін барлық "жол жүру билеріне" дейін көптеген нәрсеге ықпал етті.

| Стиль | Негізгі қасиет. | Оны зерттейтін кез келген адамға нені үйретеді? |
|---|---|---|
| Ескі әдіс | Бұрышты сызықтар, бекітілген позициялар, содан кейін келесіге жылдам ауысу. Vogue журналынан алынған сән позицияларын имитациялайтын қозғалыс — атауы тікелей мағынада. Сызық пен бұрыштардың ең жоғары дәлдігі. | Поза – бұл сіздің таңдауыңыз. Оны сенімділікпен жасаңыз. Позаның өзінен гөрі, оған деген беріктік – міне, сол техника. |
| Жаңа жол. | Бұрылу элементтері, икемді буындармен жасалған қозғалыстар, адамның икемділік шекараларына дейін созылатын экстремалды бұрыштар. Физикалық түрде қиындықтарды талап ететін жаттығуларды техникалық жетілдікпен орындау. | Тән сіз ойлайтынынан да көбірек мүмкіндіктерге ие. "New Way" стилінің негізгі билерге тигізген әсері, басқаша болмаған физикалық білдірулердің бүкіл буынды құрды. |
| Vogue Femme | Мұңғыма, иілшек, әйелділік – бұл түгелдей дене арқылы білдірілетін қасиеттер. Бес элемент: "Катвок" (жүгіру), "Дақуок" (үйрекпен жүгіру), қол техникасы, едендегі көрсету, айналдыру және иілмелер. Әр элемент жекелейіп баллмен бағаланады, бұл балроомдық | Дип – это контролируемое и эффектное падение на пол, являющееся кульминацией вог фемм. Это атлетично, изящно и требует полной отдачи. Неуверенный дип не считается дипом. Дип, выполненный с полной отдачей, – это искусство. |

| | | |
|---|---|---|
| | жарыстарда. | |

# ҚАРАҢЫЗ, БҰЛ МӘТІНДЕРДІҢ ТҮП НҰСХАСЫ ҚАЗАҚШАДА. ОНЫ ӨЗГЕРТУ ЖӘНЕ КӨБІРЕК АШУҒА ТՈҒАН ЕМЕС.

## 8.  8 — 8.11-бөлімдер.

Cutting Shapes · Shuffle · T-Step · X-Step · Running Man (Electronic) · DnB · Hakken · Muzz · Dubstep

*Clog · Ирланддық би · The Bonfire · The Plant*

**Бұл билер залдарының өзі ойлап тапқан қозғалыстар.**

*Музыкалық бейнелерден емес, би студияларынан емес. Бұл – музыка үшін бұрын болмаған тілді қажет еткен қауымдастықтардан туған нәрсе.*

---

# Бөлім 8.8 — Электронды субмәдениет архиві.

### "THE CENTURION" – Әр жанрда өз даму жолы бар. Музыка денеге тікелей әсер етуді талап етті, бірақ бұл әлі демеусіз болды. Міне, осының нәтижелері.

8.2-ден 8.4-тармақтарындағы қозғалыстар – олар хип-хоп, поп және R&B музыка жанрларынан пайда болған және басты медиа арқылы таратылған. Ал бұл бөлімдегі қозғалыстар электронды музыка өнеркәзінісін дамытқан нақты қауымдастықтардың ойлап тапқандары. Олар музыкалық бейнелерге енген жоқ. Олар адамнан адамға, орыннан орынға, әрі бір қауымдастықтан екіншісіне тарады. Кейбіреулерінің аты шығуға он жылдан аса уақыт кетті. Көп жағдайда оларды түсіндірудің ең тиімді тәсілі – көрсету, емес нұсқау беру.

## Түстерді өзгерту.

### Cutting Shapes: Ұлыбританияның электрондық музыкалық ағымдары – гараж, хаус, UK фанки, электроника – 1990-шы жылдардан қазіргі уақытқа дейін.

Түбірдеу – бұл бір ғана әрекет емес. Бұл Ұлыбританияның электрондық музыка мәдениетіне тән философиялық көзқарас. "Түбірлер" – дененің кеңістікте жасаған геометриялық үлгілері, бұрыштар, сызықтар, аяқ-қолымның нақты позициялары және олардың арасындағы ауысулар. Түбірдеу – бұл сол ауысуларды ритмге сәйкес, дәл және нақты жүзеге асыру актісі.

Шағын формаларды жасау мәдениеті – бұл көруге негізделген нәрліңгір. Ол орталарға тән, онда адамдар бір-бірінің биін жақын арақашықтықта көреді және дәлдік пен музыкалықтылықты басқа барлық қасиеттерден жоғары бағалайды. Шағын формаларды жасаған адам әрқашан белгілі бір музыкалық сәтте реакция көрсетеді, емес жақсы орнатылған үлгіні қайталайды.

| Элемент | Бұл не екені. | Бұл туралы қалай дамуға болады? |
|---|---|---|
| Форма. | Тәннің белгілі бір конфигурациясы, ол бір немесе екі ырғақ бойына сақталып, кейіннен келесі позицияға көшу үшін қолданылады. Қол белгілі бір бұрышта орналасқан. Дене тұрқы белгілі бір жағына иілген. Аяқтар белгілі бір күйде тұр. Бұл форма геометриялық мақсатқа бағытталған – бұл кездейсоқ позиция емес, ол мақсаты бар, әдейі жасалған. | Көзіңізді аспай тұрып, күзгүге қарап, музыка тыңдаңыз. Музыканың әуеніне сәйкес келетін жағдайларды табыңыз. Әр жағдайда бір ырғаққа дейін тұрып, содан кейін екінші жағдайға көше жүгініңіз. Дұрыс жағдайлар – бұл сіз оларды көргенде және "Иә, дәл қазір музыка осылай дыбысталуы керек" деп ойлайтын формалар. |
| Бөлік. | Формалар арасындағы ауысу. Кескінік анық – ол таяқша аралығында емес, таяқшада болады. Сіз А формасындасыз, содан кейін келесі фразаның 1-таяқшасында сіз В формасында боласыз. Бұл біртұтас ауысу емес. Кескінік, оны шақыру себебі болған музыкалық оқиғамен бір мезгілде болады. | Алдымен формаларға мән бермей, жаттығу жасаңыз. Кез келген позицияда тұрып, күшті ритмге сәйкес: денеңіздің әр бөлігін бір уақытта өзгертіңіз. Мысалы, қол төменнен жоғары көтеріледі. Дене салмағы оңнан солға ауысады. Бас айналады. Барлығы бірге, ритмге сәйкес. Бұл "кут" деп аталады. Формаларды тек "кут" есте болған соң қосыңыз. |
| Музыкалық реактивтік. | Кескіндерді жасау – бұл хореографияға емес. Бір адам бір әнге әртүрлі кескіндер жасай алады, себебі олар музыканың қазіргі сәттің өзегіне байланысты: ырғақ, | Музыкалық оқиғаларға назар аударыңыз, олар сізден әрекет талап етеді. Жоғары жиілікті синтезатордың дыбысы – бұл бірден жоғары көтерілуге шақыру. Төмен бас |

| | | |
|---|---|---|
| | күшілу, үшінші тақырыптағы синтезатордың нақты соңы, күтпеген жерде шығатын бас нота. | дыбысы – бұл салмақты және төмен қарай қозғалыс. Ритемнің күңгірттенуі – денеде энергияның жиналуы. Бірқалыпты уақыт емес, музыкалық оқиғаларға сәйкес өз қимылдарыңызды жасаңыз. |

**Биттерлік саны: 118-135 BPM – британдық гараж, британдық хаус, британдық фанки, сондай-ақ кейбір грайм музыка түрлері. Музыкалық оқиғалардың жиілігі достардың арасындағы сұхбатты қамтитын деңгейде, бірақ әрбір элементті анық көре алатын жылдамдыққа ие.**

**Сцена: Лондондық клубтар, британиялық гараж ивенттері, Boiler Room стилі. "Cutting shapes" – бұл британдық электронды мәдениетте музыкалық талғам және би алаңындағы кәсібилікпен байланысты бір ұғым. Британдық электрондық ивентте "cutting shapes" жасап жүрген адам залға қойылым көрсету арқанымен емес, ол музыкамен диалогтасуда, ал зал оған куанды болу үшін шақырылған.**

# Мельбурн шаттелі: толық техникалық сөздік.

## Melbourne Shuffle – Австралияның Мельбурн қаласындағы астықты клубтық мәдениет, 1980-шы жылдардың соңы, 2010-шы жылдары электронды музыка арқылы әлемге танылды.

3-бөлімде BPM картасындағы "shuffle" қозғалысы туралы айтылды. Бұл бөлім техникалық сөздіктердің толық тізімін ұсынады. "Shuffle" - бұл бірнеше байланысты қозғалыстардың жиынтығы, олар төңкерілген аяқ пен саусақтың әрекеті, еңілуге арналған белгілі бір жағдай және электрондық музыка контекстіндегі басқа барлық би қозғалыстарынан бөлетін жылжымалы қозғалыс сипатталады.

### Т-қадам – негіз.

| Қадам үлгісі. | Негізгі техникалық элемент. | Бұл не үшін пайдалы?<br>* Дәрі-дәрмектердің әсерін күшейтуі мүмкін.<br>* Жандықтың белсенділігін өзгертуі мүмкін.<br>* Кездейсоқ жағымсыз әсерлерге алып келуі мүмкін.<br><br>Егер сізде кез келген ауырсыну, ұстама немесе басқа да симптомы болса, дереу дәрігерге қараңыз. |
|---|---|---|
| ОҢ Т-ҚАДАМ: Оң аяқ оңға қарай бір қадам жасайды. Сол аяқ оған қосылу үшін жылжиды. Оң аяқ тағы да оңға қарай бір қадам жасайды. Сол аяқ оң аяқтың алдынан өтіп, саусағы сол жаққа қаратылады (бұл "Т" әрпінің горизонталь бөлігін құрайды). Дене салмағы сол аяққа ауысады.<br>СОЛ Т-ҚАДАМ (зертұлым): Сол аяқ солға қарай бір қадам жасайды. Оң аяқ | Слайд. Артқа қарай жылжитын аяқ емес, ол тек төбенің бетінде сырғалады. Шаффлдің негізгі ерекшелігі – артқа қарай жылжыған аяқтың қозғалғыштығы. Аяқ көтеріліп, қадам жасаса, бұл жүру сияқты болады. Аяқ сырғалып өтсе, бұл шаффл сияқты көрінеді. "Т" тәріздес қимыл кезінде аяқтың ішкі жағын ашып қою. Аяқ алдыңнан өтетін кезде, саусақ сыртқа қарай | Жұмсақ, сырғалы жағынан жылжу. Дене бірдей биіктікте сақталады — жоғары-төмен қозғалмауы керек. Салмақты ауыстыру тігіссіз, вертикалды емес. Қолдар естелі түрде түйіліп тұрған немесе аяққа қарсы бағытта салбыңдау керек. Ызылдап: жағынан қозғалып жүретін, сұйықтық сияқты көрінетін адам бейнесі, аяқтар тек қана жерден |

| | | |
|---|---|---|
| оған қосылу үшін жылжиды. Сол аяқ тағы да солға қарай бір қадам жасайды. Оң аяқ сол аяқтың алдынан өтіп, саусағы оң жаққа қаратылады.<br>Бұл үлгі қайталанып, оң және сол аралас қолданылады.<br>Нәтижесінде, әр бір бөлімнің соңында "Т" формасын құрайтын қиылысу қадамдарымен бірге, жағынан-жаққа жылжу үлпігі пайда болады. | бұрылады – осыны "Т" тірек деп айтады. Егер саусақ сыртқа қарай бұрмаса, қимыл құлағаның сияқты болып көрінеді. Ал саусақ сыртқа қарай бұрылғанда, бұл әдейі жасалған қимыл секіндіреді. | аз ғана көтерілуі керек. |

## Х-кезеңі – орташа деңгей.

| Қадам үлгісі. | Негізгі техникалық элемент. | Т-ке қатысты байланыс. |
|---|---|---|
| Басқаруды аяқтар жабысып бастаудан:<br>1-ші тауыс: ОҢ аяқ сол аяқтың үстінен өтеді (алдыңғы жағынан) — екі аяқ да "Х" пішінінде, оң аяқ сол аяқтың үстінде.<br>2-ші тауыс: СОЛ аяқ сол жаққа қарай жылжиды — аяқтар бір-бірінен бөлінеді, кең тұрып.<br>3-ші тауыс: СОЛ аяқ оң аяқтың үстінен өтеді (алдыңғы жағынан) — "Х" пішінінде, сол аяқ оң аяқтың үстінде.<br>4-ші тауыс: ОҢ аяқ оң жаққа қарай жылжиды — аяқтар бір-бірінен бөлінеді.<br>Бұл схема, қимыл жасаған аяқтың траекториясы арқылы еденде "Х" пішінін көрсетеді. | CROSS қимылы нақты болуы керек – алға жылжыған аяқ, тұрған аяқтың алдынан өтеді, оның жанынан емес. Жартылай қимыл осалдылықты көрсетеді. Нағыз қимыл көруге "Х" әріптіндей болады.<br>OUT қадам нақты кең болуы керек – кем дегенде плешке дейін. "Х" қимылы мен кең тұрғаны арасындағы айырмашылық, қадамның ритмін анықтайды. | Х-қадам және Т-қадам бірнеше қатарға біріктірілуі мүмкін. Т-қадам жағына жылжуды қамтиды. Х-қадам бейбіт көру үлгісін береді. Білікті адам оларды қолда бар кеңістік мөлшеріне және музыканың ритміне қарай ауыстырады. |

## The Running Man (Электрондық/Шаффл нұсқасы)

Section 8.2-дегі 80-ші жылдардың хип-хоп стиліндегі "Running Man" әрекетінен ерекше. "Shuffle Running Man" - бұл бірдей көз алдау әдісінің сырғалы, қозғалмалы нұсқасы.

| Shuffle жүгіру стилі. | Ол хип-хоп нұсқасынан нешеге ерекше? |
|---|---|
| Оң аяқ алға қарай созылады (төмен — тізе деңгейінен төмен, саусақтар жоғары), ал сол аяқ артқа қарай еден бойымен сырғиды. Оң аяқ бірінші келеді, күбірімен түседі, сол аяқ бір мезгілде алға қарай созылады. Сол аяқ бірінші келеді, күбірімен түседі, оң аяқ алға қарай созылады. Күбір-саусақ әрекеті сырғалу эффектін тудырады: алдымен күбір түседі, содан кейін салмақты ауыстыру кезінде саусаққа дейін бұрылып, қарсы аяқ қозғалмалы болады. | Хип-хоп стиліндегі "Running Man" қозғалысында тізе жоғары көтеріледі және секіріс жасалады. "Shuffle Running Man" қозғалысы төмен және жұмсақ болып саналады – аяқ созылуы төмен, табан жерге жақын болады, күбі-саусақтан келетін импульс секірістен гөрі сырғанау әсеріне ие. Нәтижесі: хип-хоп стиліндегі "Running Man" қозғалысы адамның дене нәрлесін және энергиясын көрсетеді. "Shuffle Running Man" қозғалысында дене ағыммен тартылғандай көрінеді – алға қарай жылжу, бірақ аз күшпен. Жер кедергі емес, орталық құрал. |

**BPM диапазоны барлық үш түрдің шайылған қозғалыстары үшін: 128–160 BPM. T-Step және X-Step ең тиімді 130–145 аралығында. Running Man бүкіл диапазон бойынша қолдануға болады, бірақ сапаны сақтау үшін 155 BPM-ден жоғары жылдамдыққа жеткенде орындау қиналады – ол сырғанамайтын, үзілістік қозғалысқа айналады.**

## DnB — Drum and Bass қозғалысының сөздігі.

### DnB / Jungle footwork (Ұлыбритания) – жангл, 1992-1994 жылдары саундсистема мәдениетінен пайда болған музыка. Драм энд бас жанры ресми түрде 1994 жылдан бастап қалыптасқан.

3-бөлімде DnB үшін негізгі нұсқау берілген: толық брейкбиттің (160–180 BPM) емес, жартылай темптегі ударлы барабанға (80 BPM шамасында) көшу керек. Бұл бағыттың кілті. Міне, толық сөздік.

| Жылжу. | Нәміре. | Бастау / мәдени контекст | Қайда пайда болады |
|---|---|---|---|
| The Jungle Skank | Оң тізеге салмақ ауыстырыңыз. Сол | Карибтік саундсистема | Бас-сызық көзге түсетінде және |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | табан алға және сыртқа созылады (алдыңғы сол жақ диагональ бойынша төмен kick). Сол табаны ортаға қайтарыңыз. Салмақты сол тізеге ауыстырыңыз. Оң табан алға және сыртқа созылады (алдыңғы оң жақ диагональ бойынша). Қайтадан. Бұл қимыл айқын – үстіңгі бөлік артқа еңкейді, ал табан алға созылып, теңгерімді сақтау үшін қарсы күш түзеді. Бұл кішірек қимыл емес. | мәдениетінен келген "skank" – это регги және дансхолл қозғалысы, ол джангл жанрында пайда болды, оның себебі – саундсистема мәдениетінің брейкбиттің элементтерімен бірігуі. Джангл "skank" стилін сақтап қалғанда, ол Лондон қаласындағы карибтік иммигранттардың қауымдастықтарынд ағы тарихи жағдайлардың естелік белгісін сақтады. | биттің энергиясы жоғары емес, жылжымалы бөлігінде болғанда. "Сканк" - бұл үзілістер сияқты, қалған уақыттар үшін де маңызды элемент. |
| DnB қадамы. | Бөлім 3-те айтылғандай: орта уақыт ритміне көшіңіз. Оң аяғыңызды орта уақыт ритмінің соңында алға қарай қойыңыз (шаптай есептеудің әрбір екі ырғағында). Сол аяғыңызды келесі орта уақыт ритмінің соңында сол жаққа қарай қойыңыз. Әр қадаммен денеңіз аз мөлшерде алға жылжиды, содан кейін ортаға қайта оралады. Әр қадамға бір ұлғайтылған дыбыс беріңіз – аяқ тек түсу керек, емес тию. | Бұл кезеңде габбердің агрессивті ырғағы мен драм-н-бейс (DnB) музыкасының тымдылдығы синтезделеді. Негізгі идея – жартылай ырғақ: бұл нұсқаулықтағы ең жылдам музыка, бірақ оны ең баяу темпта сезінуге болады. | DnB ырғағы – бұл жартылай ырғақты тапқан кез келген адам үшін стандартты қозғалту тәсілі. |
| The DnB Headnod | Бұл, 5-бөлімде айтылғандай, үнемі басын сілкеу емес. "DnB" стиліндегі басын сілкеу – бұл арнайы жасалған, нақты әрекет: | DnB музыкасының ерекше сипатқа ие болуына реакция – ол денеде сезілетін суб-бас жиілігі және одан жоғары орналасқан жылдам | Бас-сахналары мен ритмді бөлімдер кезінде. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | жартылай ырғақпен берілетін ударлық барабанның соңында басты алға және төмен қарай икемдеу, оны бір қысқа уақыт сол күйде ұстап тұру, кейін жоғары көтеру. Бұл әрекет жай ырғақпен жасалады. Ол салмақтылықты білдіреді. Бұл әрекет төмен жиіліктерге сәйкес келеді, ал breakbeat-ке емес. "DnB" стиліндегі адымдармен бірге басын сілкеу бүкіл үстіңгі денесінің жартылай ырғақты сезінуін қамтиды. | брекбит ритмі, бұл екі деңгейлі тәжірибеге алып келеді. Бас тітіркену суб-бас деңгейінде пайда болады. | |
| The Roll-Through. | DnB басының ритмі көбінесе жылжиды және толқынады. Бас тартуымен бірге денеде пайда болатын толқу – белден басталып, тілін бойымен жоғары көтеріліп, плештер арқылы шығатын – осы бас ритмінің денелік үлгісін қайталайды. Бұл хип-хоп терминологиясындағы толық дене толқымы емес. Бұл белден басталып, тілін бойымен жоғары көтерілетін, басқа да тән, жамбаспен байланысты, нәзек тербеліс. | Жанрлық музыка мен DnB стильдерінің бас вокалдары техникалық музыканың квадрат толқындарынан немесе хаус стилінің төрт үлкен ырғақтарынан ерекше, белгілі бір "ағып тұру" және "қуат алу" сипаттамаларына ие. Бұл сипаттар денеде табиғи реакция тудырады. | Бас жиілігі күңкілдегенде. Әрбір соқтықпен емес, бас жолы көтеріліп, ағылып жатқанда. |

## Hakken және Muzz.

### Hakken – Нидерландының габбер/хардкор музыкалық ағымы, Роттердам, 1990-шы жылдардың басы. "Hakken" сөзі голландшада "кесу" немесе "жоңқалау" деген мағынаны білдіреді.

### Muzz UK – Оңтүстік Азиялық және пакистандық-британиялық клубтық мәдениет пен хардкордың бірлесуі, 2000 жылдардан қазірге дейін.

#### "СЕНТУРИОН" - Буын – бұл құрал. Барлығы басқалары қосымша.

Hakken – бұл осы нұсқаулықтағы ең күшті дене жүктемесіне ие билердің бірі. Gabber және hardcore темптерінде (150–220 BPM), үзілікті hakken жоғары қарқынды интервалдық жаттығулармен салыстырылады. Сондай-ақ, ол өте әдемі – жылдам аяқ қозғалыстарының дәлдігі керемет көрініс тудырады және музыканың механикалық күшіне ұқсас гипнотикалық эффект береді.

| Стиль | Бұл үлгі. | Техникалық жайттар. |
|---|---|---|
| Негізгі Хаккен | Аяқтарыңызды екі жақтың арасы тіркескендей етіп қойыңыз. Әр бас ударға: оң аяғыңызды алға және жоғары көтеріңіз, сол уақытта сол аяғыңызды төмен түсіріп, салмағыңызды сол аяққа ауыстырыңыз. Келесі ұдарда: сол аяғыңызды алға көтеріңіз, салмағыңызды оңға ауыстырыңыз. Ұдарлар бас ұдармен дәл үйлесіп жасалады. Негізгі нұсқада, аяқ көтерудің биіктігі: жамбас деңгейінен тізе деңгейіне дейін. Аяқ алға қарай көтерілуі керек, емес бүйірге. Тізе көтеріледі, аяқтың төменгі бөлігі созылады, табан көтеріледі, содан кейін табан салмағы ауысқан кезде түседі. | Жоғарғы бөлік: негізгі хаккенде, шамамен тұрақты – қолдар төмен түссе немесе аздап иілген. Қозғалыс көбінесе белден төмен болады. Жайлы таяқшаның жылдам қозғалғышы мен бақыланатын жоғарғы бөліктің арасындағы айырмашылық – хаккеннің ерекше көрнекі ерекшелігі. Темп сынағы: 160 BPM-де негізгі хаккен кардио жаттығу. 180 BPM-де бұл атлетикалық дайындық. 200 BPM – бұл нақты физикалық дайындық қажет етеді. Дайынсыз, үлкейтілген жылдамдықпен хаккен жасауға тырыспаңыз. |
| Жоғары деңгейдегі Хаккен (жоғары тырнақтар). | Төменгі бөлік тізе бішкек деңгейіне немесе одан жоғары көтерілуі керек. Дыбыс төменгі аяқты алға | Дене тұтқасы аяқ алға қарай созылып жатқанда, аз ғана артқа еңкей алады – бұл "джунгл сканка" |

| | | |
|---|---|---|
| | созып, табан белдемше деңгейіне немесе одан жоғары жерге жеткенше созылуы тиіс. Қайту жылдам болуы керек – аяқ тез қайтып келіп, салмақты ауырлатыру үшін екінші дыбысты жасау қажет. Бұл жамбас бұлшынының күші және жылдам жұмыс істейтін бұлшындардың үйлесуіне қажет. | тәсіліндегідей, бірақ көбірек айқын. Егер дене артқа еңкеймесе, өте жоғары аяқ соғыс бүкіл денені алға қарай тартады және теңелдік бұзылады. Қолдар: кейбір хаккен стилінде қолдар аяқтың қарсы жағына, жүгіру кезінде қолдың қозғалысы сияқты, алға қарай сермелеседі. Басқалары қолды тұтқыда ұстайды. Екеуі де дұрыс. |
| Muzz – Ұлыбритания нұсқасы. | Хаккеннің ауысқан аяқ-ұрып стилін ұсынады, бірақ ол түрлі темпте және әртүрлі эстетикалық сипатта орындалады. Muzz музыкасы (Ұлыбританияның Оңтүстік Азиядан келген тамаша/шетелдік хардкор жанры) хаккеннің аяқ-ұрып би стилін, сонымен қатар Оңтүстік Азия диаспорасының клубтық ортасындағы бхангра әсеріне байланысты қозғалыс дәстүрлерімен біріктіреді. Бхангра элементі: кейбір музз билеушілер хаккеннің дәстүрлі стилінде болмайтын, дене тұтқасының белсенділігін қосады – бұл бхангра қол қозғалыстарына сілтеме жасайтын және аяқ-ұрыптың негізгі әрекетін сақтайтын, дененің жоғарғы бөлігінің жеңіл қатысуы. | Muzz биреуге арналған орын – бұл өзінің мәдени контексті. Музыкада Оңтүстік Азия музыкасынан алынған элементтер бар (табла ритмдары, мелодиялық құрылымдар, Болливуд немесе Пенджаб музыкасынан вокал үлгілері), сонымен қатар хардкордың күшті барабан сүйеуі де қолданылады. Осы комбинациядан туындаған би – бұл тек хаккен емес, тек бхангра да емес. Бұл үшінші нәрліңгі, сол орталықтардағы шаралардағы нақты қоғамдарға тән нәрліңгі. |

**Хаккенге дайындық: Егер сіз хаккенді жоғары темпта сақтағыңыз келсе, келесі дайындалулар жарақат қаупін азайтады: жаттығудан бұрын бішке тізелердің созылуы (бір-бірден биікке секіру кезінде бішке тізелер көп күшпен жұмыс істейді), аяқ және төстің жылытушы жаттығулары (секіріс кезінде бір табан белгілі бір күшке шыдайды), электролиттердің реттелуі (жоғары интенсивтілікте хаккен денеден көп мөлшерде потассий мен магнийді тер арқылы шығарады). Recovery Kernel-дің электролит протоколы тікелей қолданылады.**

## Джаб-джап қозғалысының сөздігі

## Дабстеп биі. Ұлыбританияның оңтүстік Лондон қаласынан шыққан дабстеп музыка жанры, 2001-2006 жылдар аралығында пайда болды. 2010-2014 жылдары Skrillex дәуірінде "brostep" стилімен әлемге кең таралды.

Дабстеп өзінің ерекше сөздігін жасады, себебі ол мұндай музыкаға жауап беруге дайын болмаған әйгілі би стилдеріне қарсы шықты. "Wobble bass" (тербелетін бас), "half-time groove" (жарты ырмық ритмі), ұзақ үнсіздіктен кейін келетін күшті бас, цифрлік арандамалардың бұзылған дауысы – оның бәрі жаңа физикалық реакцияларды талап етті.

| Жылжу. | Қалай орындауға болады? | Музыкаға қалай жауап беретіні. | Дұрыс болса, сапалы болады. |
|---|---|---|---|
| The Drop Lock | Жүйкелену кезінде (музыка энергия жиналып, бираз уақыттан кейін күрделі бөлімге ауысқанда): денеде физикалық кернеу туындауы керек – қолдар көтеріледі, дене алға еңкейді, бұлшық еттер жұмысқа кіреді. Тоғысу сәтінде: дененің әр бөлігі бір уақытта тоқталуы керек. Содан кейін: сол күрделі бөлім талап ететін қозғалысқа көшуге болады. | Бас-дыбыстың құлалуы. Одан бұрынғы тыншылық. Энергияның максималды шығарылу моменті. "Drop lock" - бұл дененің шығарылымнан алдынғы тоқтатуға реакциясы. | Фотосуреттегідей , энергияның ең жоғары деңгейінде түсілген сурет – дененің жанкештілікпен ажарланатын, жарып шығу шегіне жеткен күйі. Содан кейін оның жарылуы. |
| The Wobble | Вобл бас (дабстеп өндірісінің ерекше дыбысы) үнемі тербеліп тұрады – ол белгілі жиілікпен импульс береді. Қолдарыңызды, денеңізді немесе бүкіл денеңізді вобл пульсінің жиілігіне сәйкес қозғалтыңыз. Бұл ырғаққа сай емес – бұл вобл жиілігіне сәйкес, ол әдетте | LFO (төмен жиілікті тербелкініш) модуляциясы, ол "wobble bass" дыбысын тудырады. Wobble – бұл белгілі бір жылдамдықпен тербелу арқылы жасалатын дыбыс. Тән де сол жылдамдықпен тербелуі мүмкін. | Тән дірілуі мүмкін – бұл дене немесе қол-аяқтарының жылдам, бірақ есептелген тербелісі болып табылады, ол тербелу жиілігіне сәйкес келеді. Ызығаттан: музыкамен резонанста болатын және |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | ырғақтан жылдам және одан тәуелсіз. | | көрінетін ритмнен төмен жиілікте тербелетін адам. |
| The Glitch | Музыкада цифрлық ақау пайда болса – тұйықталу, қайталану, сызықтан шығу – денені де сол сияқты әсер етеді. Қозғалыс кезінде: тоқтау. Қайталау. Сол күйінде қатып қалған түрде. Тағы да қозғала бастау. Дене цифрлық қателіктерді бейнелейді. Бұл үшін жылдам реакция қажет – ақауды алдын ала болжау керек (әнін жақсы білу арқылы) немесе оны естуімен бірге жүзеге асыру керек. | Драм-н-бейс өндірісінің цифрлік сипаты – электрондық музыка өндірісінің мақсатымен жасалған артефакттардың эстетикалық элементтер ретінде алға шығарылуы. Үзілістер, қайталаулар, кесектер – кейде музыкада мұндай әрекеттер қателер сияқты естіледі. Әріптес дене оларды сезінеді. | Роботты дәлдікпен. Тоқтату толық. Қайталану нақты. Ынтымақ қайта басталу күрт. "Глитч" биі – это дубстеп сөз дастанының ең техникалық қиын элементі, себебі ол дененің барлық бөліктерінің сол сәттегі ең көрінетін кездейсоқтықта толық бақыланатынын қажет етеді. |
| Krump элементі. | Джабстептің күшті бас линиялары Крампты шақырды – Орталық Лос-Анджелестен келген, денеге негізделген, тырсалақ стильді электрондық музыкаға енгізді. Дене қозғалту (бас соғылғанда кеуде кеңейеді), қол қозғалтыру (кең және күшті), ырғақты ұйқастыратын адымдар. Джабстеп биіндегі крамп элементі хип-хоптың ең физикалық тұрғыдан күшті қозғалыс дәстүрін электрондық музыка контекстіне алып келді. | Кейбір драм-н-бейс композицияларының физикалық агрессиясы өте жоғары: суб-бас дыбыстары адамға зиян тигізуі мүмкін деңгейде, бұрмаланған бас барабан дауысы, перкуссивтік құлақтандыру. Бұл музыка денеге әсер етеді. Крамп стилі осындай музыкаға физикалық тұрғыдан дұрыс жауап береді. | Күшті, ауыр, берік. Дене ұшуда емес - ол бекітілген. Әр соққы дәл тиеді. |

# Clog және ирланддық би: еңілдіктен тыс қозғалыс.

## Клог биі – Солтүстік Англияның өнеркәсіп орталықтары, 1700 жылдан қазіргі уақытқа дейін; Ирланд тобықты биі – Ирландия, 17 ғасырдан қазіргі уақытқа дейін.

### THE CENTURION – Ең көне аяқ перкуссиясы, заманауи билер залдарында бұл өнер әлі де қолданылып жатыр. Ол жоғалып кеткен емес, тек өзгерген.

Клог биі және ирланддық салт-дәстүрлі би – бұл тарихи құжаттар емес. Олардың элементтері осы нұсқаулықтағы барлық жылдам аяқ қозғалыстары бар электронды би стилдерінде кездеседі. Мельбурн шафлдің саусақ-аяқ қозғалысы – бұл клог биінің саусақ-аяқ қозғалысына тікелей байланысты. Хаккеннің жылдам аяқ соғысы – ирланддық салт-дәстүрлі бидің жарақатты жылдам аяқ қозғалыстарының дәл осындай принципі: денедегі күш, аяқтағы жылдамдық, тұрақты үстіңгі бөлік, бұл аяқтардың максималды жұмыс атқаруын қамтамасыз етеді.

Екі дәстүр де электрондық музыканың ритмге қатысты философиясымен ұқсас: олар перкуссивтік. Бишінің денесі – дыбыс шығаратын аспап, ол еңкейіп тұрып, жерді соғып дыбыс жасайды. Бұл дәстүрлі клог биінде метафора емес – бишінің ағаш төсемді обулары нақты перкуссиялық аспаптар. Ені – барабан. Дене оны шайнайды.

| Традиция | Негізгі физикалық принцип. | Заманауи электрондық дискотека бишісіне нені береді? |
|---|---|---|
| Солтүстік Англияның клог биі. | Клог обусы ағаштан жасалған төсемге ие, ол еденге түскенде анық дыбыс шығарады. Сондықтан би негізінен перкуссивтік – әр қадам соғылыс болып табылады. Бидің ритмі де оның дыбысымен үйлеседі. Екі жақты жылдам ауыстыру (аяқ саусағы мен төсемнің кезектестіріліп, шаптылуы), толық жүкпен түсу, төсеммен соғу (ал аяқ саусағы түспей қалады): олардың бәрі – сөздік. | Аяқ төбесімен немесе саусақтарымен түсу және айналып, аяқтың төбесіне немесе саусақтарына ауысу қабілеті – бұл Melbourne Shuffle биінің ұшу сияқты әсерін тудыратын дағды. Бұрынғы уақыттарда древка жасаушылар осы дағдыны ғасырлар бойына үйретіп отырған. Осы принцип тікелей қолданылады. |
| Ирланддық салт-дәстүрлі би. | Тұтқыр үстіңгі бөлік және күшті төменгі бөлік – бұл ерекше физикалық сипат. Қолдар жамбасқа түйіліп, | Тәннің бөліктеріне бөлу принципі: жоғарғы және төменгі дене бөліктерінің бір мезгілде толығымен әртүрлі |

| | | |
|---|---|---|
| | толығымен қозғалмайды. Барлық қимыл белдеуден басталып, төменге қарай жүзеге асырылады. Аяқтар өте жылдам және дәл үрдістермен баспалдап, секіріп, ұшқылайды, ал дене тұтқасы тыныштықта және тігіс күйінде болады. Дене белдемден жоғары бөлігі бейбіт көрінеді, ал аяқтар одан төменде мүмкінсіз нәрселер жасап жатыр. | қимылдар жасау қабілеті. Бұл да, мыналарға қажет болатын бірегей дағды:<br>* hakken (аяқтар белсенді, жоғарғы бөлік бақыланады);<br>* геометриялық формаларды жасау (қолдар мен аяқтар тәуелсіз үлгілерді орындалады);<br>* dubstep glitch (төменгі бөлік қозғалыста болып қалатындықтан, жоғарғы бөлік тоқталады).<br>Ирландиялық би дәстүрі – бұл сегментация шеберлігінің үлгісі. |
| Электрондық музыкаға көшу. | Психоделикалық транс және хард техно ивенттерінде: егер сіз кез келген адамның жылдам ырғақты аяқ қозғалтынып тұрғанын көрсеңіз, олардың аяғын байқаңыз – олар кроссовкаларда "клог" би стиліндегі аяқ жұмыстарын жасауда. Олар 2024 жылғы рейвке алып келген денелері, бәлкім, өздері білмейтін 300 жылдық халықтық перкуссия дәстүрлерімен байланысты болуы мүмкін. | Електрондық би танцплощада жылдам аяқ соғуын көру – бұл клиг биінің физикалық дәстүрімен бірдей. "Хаккен" стилінде қозғалыс кезінде дене тұтқасының берік болуы және аяқтың күшті қозғалыстары ирланддық бидің негіздерін көрсетеді. Бұл формаларды бағалау – олардың адам ритм дәстүріне қатысты терең байланысын түсіну. |

**Практикалық қолданыс: Егер сіз өз хаккен немесе шайыр қозғалыстарыңызды жақсартқыңыз келсе, аяқ саңырақты би және ирланддық салт-дәстүрлі билер туралы оқу-жаттығу видеоларын қараңыз, әсіресе "аяқ саңырағымен баспай" техникасы мен аяқтың тигізуін реттеуге арналған. Ғылымдарға жүз жылдық халық бишілері дамытқан және осы белгілі біліктерді жетілдіруге бағытталған жаттығулар электронды музыка би стиліне тікелей қолданылуы мүмкін. Бұл жаңа тәсіл емес, бұл бірдей көздерден алынған білім.**

# Бөлім 8.9 — Екі архетип, ешкім атамайтын.

**"СЕНТУРИОН" - Кейбіреулер от, кейбіреулер өсімдік. Екеуі де дұрыс. Еңбегі жоқ емес.**

Әр би танцплогтықта олар бар. Ешкім де оларды ресми түрде анықтап бермейді. Оларды ешбір нұсқаулықта көрсетілмейді. Бірақ олар T-Step және Electric Slide сияқты нақты, ұзақ жылдар бойына, континенттер бойынша бірдей болып келетін, музыкалық ортада адамның қозғалысының нақты үлгілері.

Олар биші көтеріліп тұрғанда ең анық көрінеді – дыбыктандырғыш, платформа, би коробкасы немесе трибунадан. Халықтың арасында көтеріліп тұрған бишінің алдындағы адамдар екі түрге бөлінеді. Бұл ерік-жігер арқылы емес, инстинкт арқылы болады. Музыка және биіктік бірге денеңіздің әлемде қалай болуын қалайтынын көрсетеді.

## The Bonfire

**🔥 ТАНЫҢЫЗҒА ТОЛЫҢЫҢЫЗ — Көбінесе, музыка ең жоғары деңгейіне жеткенде, адамдарда бір нәрсе өзгеріп, олардың ішінде от пайда болады. Олар ұмтылады, кеңейді және жалын шығарады.**

"Отқа салып ұшу" бишісінің қораптағы қозғалысы – бұл ерекше және анық физиологиялық құбылыс. Дене жоғары мен сыртқы жаққа кеңейеді. Қолдар созылады. Саусақтар созылып, жайылады. Бұл қозғалыс жоғары қарай бағытталған – көтерілу сипатта, қораптың биіктігінен де жоғарырақ болуға ұмтылу. Дене өздігінен үлкен болуға тырысып жатыр.

| Физикалық ерекшеліктер. | Жүрме-тұру сөздігі. | Жоғары лауазымды адамның жауапкершілігі. |
|---|---|---|
| Барлық қозғалыстар жоғары қарай бағытталуы керек. Қолдар денеге қарағанда бас үстіне көбірек көтерілуі тиіс. Ғарыстың алдыңғы бөлігі көтеріледі – кеуде көпшілікке ашық болады. Сақалын көтереді. Дене салмағы аяқтың ұштарына қарай жылжиды, бұл дене қозғалысқа дайын екенін көрсетеді. Ұзарту: | THE REACH: бір немесе екі қол толығымен жоғары көтеріледі, саусақтар ашық болып, үстінен түсетін нәрсені ұстауға дайын. Кол қатаюдан аулақ – буйраудан шығып, тізеге дейін және саусақтарға жеткенше кішкене толқындар жүреді, ол қол отқа ұқсайды, ұшында азаятын.<br><br>THE SPARK: қолдардың | Тандырдың үстіндегі биші – бұл көру арқылы берілетін сигнал. Олардың астындағы адамдар оларды көтереді. Тандырдағы бишінің энергиясы басқа бишілердің энергиясынан бұрын бүкіл залға таралады. Жақын маңдағы аудитория оның энергиясын алып, сол бойынша әрекет етеді. Бұл жауапкершілік |

| | | |
|---|---|---|
| шамаланған физикалық кеңістік максималды деңгейде болады. Қолдар кең жазылған, аяқтар жерге қарағанда кең тұрғында орналасқан, дененің бүкіл көлемі қолданылады. | орталықтан жылдам сыртқа қарай қозғалуы – саусақ ұштары бірнеше рет жайылып, босап тұрады, ол оттан бөлінетін жалын сияқты. Қолда жоғары энергия, жоғары жиілікте қозғалыс байқалады, ал дененің қалған бөлігінде бұл қозғалыстар бақыланады.<br><br>THE SWAY: бүкіл дене сол және оң жаққа еңкейді. Аяқтар – бел тұсына емес. Бұл бүкіл денеге таралатын, желде қозғалатын от секіретіндей маятник. Секірістің енін музыканың энергиясы артқан сайын көбейтеді. | тудырады: сіз сигналды күшейттіңіз. Тандырдан сіз жіберген нәрсе – апатия, қойылым, шынайы қуаныш, байланыс – оның бәрі қоршаған аудиторияға таралады. "Bonfire" бишісі, нақты отты беретін адам, залды жалынымен толтырады. "Bonfire" бишісі, тек отта екенін көрсетуге тырысатын адам, аудиторияның көңілін қалдырады. |

**Төмен қарай жылжыту: Bonfire бишісі үшін қолда бар ең күшті қозғалыс: екі қол да максималды биіктікке көтеріледі, содан кейін музыканың төмендеуіне сәйкес, бақыланатын түрде түседі – бас ритмі кезінде орындалатын вертикальды қозғалыс. Астығындағы көрермендер бұл қозғалысты дирижердың ырғамы ретінде қабылдайды. Бұл – бірлестік дем алу.**

**Көздер: "Bonfire" бишісінің көздері маңызды. Көздер көпшілікке қарап, жеке адамдармен байланыс орнатады, шынайы күлкі сыйлайды – бұл нақты энергия алмасуын тудырады. Жалғыздықтан уақытша қуаныш сезінгенде көздері жабық болса, бұл мүмкіндікті жіберіп алғаныңыз болады. Сіз аренадасыз. Аренада болу керексіз.**

## Өсімдік.

**🎯 ТАНЫҢЫЗҒА ТОҒУ – Ән ойнаған кезде кейбір адамдар тоқталып қалады. Астыңғы бөлігі бекітілген. Жоғарғы бөлігі серпімді. Барлық нәрсе қозғалыссыз орталықтан бастау алады.**

The Plant – это Bonfire-дің толықтырушы архетипі. Егер Bonfire жоғары көтерілсе, Plant төмен түседі – салмақ төмендейді, еденге байланыс нығайыды, тамырлар тереңдеп өтеді. Ал осы тамырдан бүкіл үстіңгі дене қозғалысқа келеді. Бұтақтар қозғалып жатқанда, сабақ тұрақты болады.

| Физикалық ерекшеліктер. | Жүрме-тұру сөздігі. | Қайда пайда болады |
|---|---|---|
| Төселген: аяқтар кең, салмақ төмен, тізелерде біршама икемділік бар. Дене еденге бекітілген, одан көтерілуге тырыспайды. Салмақтың сезімі бар – Plant бишісі дәл сол жерде тұрғанына ұнайды және ешқандай жел оны одан қоздыра алмайды.<br><br>Бос: белден жоғары, дене икемді. Аяқтарды қоздыра алмайтын сондай-саяқ жел, белге жоғарғы бөлікті қозғалтып отыруда. Қолдар табиғи түрде кеңейіп, ұзын қисық сызықтармен бағытын өзгертеді. Бас еңкейіп, олардың ізінен түседі. Тіректер тіркеледі. | THE SWAY: қолдар мен дене тұтқасы көзге көрінетін желдің бағытында бірге қозғалады. Бұл – механикалық жақтан-жаққа қозғалмас, белгілі бір соңы жоқ, ағын тізімдегі қозғалыс. Қозғалыс бір нәрсенің өзгертуінше жалғасады, содан кейін басқа бағытқа ауысады.<br>THE WAVE: бір қолдан басталып, дене арқылы екінші қолға жеткен ағын қозғалыс. Бұл – бүкіл үстіңгі бөлікте бірден жүретін импульс. Бұл – тірексініп-тірексініп қозғалу емес (ол – мойын омыртқаларының бірінен басталып, келесісіне көшу), бұл – толқын, яғни икемді орта арқылы бір энергияның жүруі.<br>THE UNFURL: қолдар шабытқан немесе денеге жақын қалған күйден, біртіндеп сыртқа кеңейту – мысалы, Өсімдік жапырағын ашып жатыр. Қол алға шығады, қол білезіктен кейін, білектің буыны қолдан кейін барады. | Пситранс іс-шаралары, онда музыканың өзіндік, ағып тұрған сипатты бар. Downtempo және органикалық электрондық музыка. Сыртқы фестивальдарда күн бату кезіндегі концерттер. Кез келген іс-шарада музыка қысқа мерзімге минималдырақ, текстуралы бөлімге ауысқан сәттері. The Plant сонымен қатар жоғары энергиясы бар іс-шараларда да пайда болады – музыка уақытша тоқтаған кезде, Bonfire бір реттік The Plant-қа айналуы мүмкін, кейін қайтадан өзгеріп, алғашқы күйіне келеді. Бұл архетип бейбіт емес. |

**Желдің әсеріне байланысты өсімдіктің қозғалысы: Суреттелетін ортаның сапасы қозғалыс сапасына әсер етеді. Жұмсалған жел кішірек, нақты және үздіксіз қозғалыстарды тудырады. Қатты жел үлкен, драматикалық бағыт өзгерістерін тудырады. Дауыл — бұл бақыланатын шектен шығу – тамырлар бекітіледі, ал бұтақтар нақты сыналады. Суреттелетін желдің музыканың энергиясына сәйкес болуы керек. Өсімдік белгілі бір салбырау жылдамдығын таңдамайды – ол музыканың ауа райына жауап береді.**

**Көздер: "Өсімдік" бишінің көздері әдетте кем дегенде жартылай жабық болады немесе жұмсақ, нақты бір нәрсеге емес, барлыққа**

**қарайтын, анықсыз көрініс береді. Бұл "От" образының нақты қарауына кері. Екеуі де өз архетипіне сәйкес.**

## "Тандыршының протоколы"

### "СЕНТУРИОН" - Сіз жоғары лауызға ие болдыңыз. Енді жауапкершілікті де қабылдаңыз.

Кез келген орында сахнаға, сөйлеу орнына, платформаға немесе трибунаға шыққан кезде:

1. ӨЗ ҮЛГІҢІЗДІ БІЛІҢІЗ, АЛҒА ШЫГУҒА ЕНГІЗЕТІНДЕ. Сіз бүгін қандайсыз? "От" көпшіліктің энергиясын қажет етеді және өз энергиясын қайтарады. "Өсімдік" ішкі кеңістікке ие болуды қалайды және оны көрсетудің емес, құрмет етудің маңызы бар. Сіз қандай үлгіде екеніңіз сізге көз тіркесу керек пе (От) әлде көздерді жауып алу керек пе (Өсімдік) дегенін айтады.
2. БӨЛШЕК АЛДЫҢҒА ӨТУГЕН БҮРІН, АУРАНЫ ТӘУІРЛЕҢІЗ. ҚАЙДА ЭНЕРГИЯ ЕҢ ЖОҒАРЫ? Егер сіз "От" түріндегі адам болсаңыз, онда өз энергияңызды олармен және олардың энергиясын сізбен біріктіру үшін осы жерге жақынырақ орналасыңыз. Егер сіз "Өсімдік" түріндегі адам болсаңыз, онда қоршаған ортаның энергиясынан алыстап, өз істеріңізді жүзеге асыру үшін шетке орналасыңыз.
3. СЕНІҢ ӘРЕКЕТІҢ ТӨГЕЛІКТІ БОЛУЫ КЕРЕК. ҮШІНКҮЛЕМДЕ ОЙЛАП ОТЫРҒАН АДДАМҒА ҚОШ, АДАМ ЖОҚТАРЫНАН ДӘРІҢ. ЕГЕР СЕН ӨЗІҢДІҢ ӨНІҢДІ КӨРСЕТСЕҢ, БҰЛ – СЕНІҢ КӨРІНУІҢ. КӨРІНУІҢ ТҮЖІМДІ БОЛУЫ КЕРЕК.
4. ЖАҒДАЙДЫҢ ӨЗГЕРУІН ТҮСІНГЕНДЕ ДҰРЫС ӘРЕКЕТ ЕТІҢІЗ. Төрт сағат бойына тұрған адам, белгі болмай, жиһазға айналады. Жоғары көтерілуге энергия жаңалық пен адал мінезден келеді, бірақ бұл екі фактор да уақыт шектерімен байланысты. Бөлме сізге жоғары қарап тұрғандай көрінбейтін кезде, одан түсу қажет.
5. Бір адамның алдыңғы қатарда көрермендерге қойылым көрсетуі – бір түрдегі энергия. Ал жақта екі адамның, мысалы Bonfire және Plant немесе екі Bonfire немесе екі Plantтың билеуі – бұл көрермендердің "қойылым" деп түсінбей, "сұхбат" ретінде қабылдайтын визуалды диалог тудырады. Бір адамды шақырыңыз.

# Толық нұсқаулық: Басылым туралы ескерту.

### THE CENTURION — Кітапханаға тиетіннің бәрі енді кітапханада.

Recovery Kernel нұсқаулығының барлық бөлімдерінде және осы соңғы басылымда мыналар қамтылған:

- 0-бөлім: Орынжай таныстыру – әуеге көтерілу, көмірқышқыл газ және оттегі, суға түсу арақашықтығы, демалыс станциялары, конга шеңберлері.
- 1-3 секциялары: Негіздер (салмақты ауыстыру, үш ортақ қозғалыс), ұрланған қозғалыстар (танго, ча-ча, тыңлау), жеті темп диапазонындағы BPM картасы.
- 4-7 тармақтар: Телефон мәселесі, не қалыпта болмауы керек, жаттығу картасы және калория сарқылуы, бәсекелес аспекті және сұрақ-жауап.
- 8-бөлім: Толық классикалық қозғалыстар жинағы — формациялық қозғалыстар, 80-ші жылдар архиві, 90-шы жылдар архиві, заманауи архив, Латын архиві, "The Spin", Vogueing және Ballroom, Электрондық субмәдениеттер (Cutting Shapes, Melbourne Shuffle with T-Step/X-Step/Running Man, DnB сөздігі, Hakken және Muzz), Clog және Ирланд стиліндегі қозғалыстар.
- 8.9-бөлім: Екі аты көрсетілмейтін архетиптер – "От" және "Өсімдік", сондай-ақ "қораптан шығып билетін адамның" протоколы.
- Бөлім 9: Билік энтропиясы және буындық құтқару.

Бұл нұсқаулықтағы әр қимыл музыка орындалып жатқан бөлмеде болған адамның ойлап тапқан, ол өз-өзіне қалай ыңғайлы болу үшін бір жол табуды іздеген. Бұл нұсқаулық би залына апаратын жерде тоқталады: осы жерда қозғалыстардың схемалары маңыздылығынан гөрі, оларды туындатқан сезімге берілу маңызды болады.

Қадамдарды біліңіз. Содан кейін оларды ұмытыңыз. Музыка нені сұрап отырғанын істейтін болсаңыз.

— — —

**RECOVERY KERNEL ЖҰМЫСЫНҢ ТОЛЫҚ НҰСҚАУШЫҒЫ.**

*Бөлім 0 · 1-беттен 7-бетке дейінгі бөлімдер · 8-бөлім (8.1-ден 8.9-ға дейін) · 9-бөлім*

The Recovery Kernel | "Dancefloor Intelligence" сериясы.

**Егер біреу кетпесе, орындық өмірге келеді.**

# БӨЛІМ 9

## ТАНЫҢДЫҢ БҰЗЫЛУЫ МЕН НЭСІЛДЕР АРАСЫНДАҒЫ ҚОРҒАУ.

*Танцплогтың өлуінің ғылымы. Ол жағдайды түзетуге көмектесетін бір әрекет.*

---

# Dance Entropy: Танцхолдағы өмір сүрудің физикалық заңдары.

**THE CENTURION — Энтропия метафора емес. Бұл жүйеге энергия кіретінінен гөрі, энергия одан жылдам шыққанда болатын құбылыс.**

Термодинамикада энтропия – бұл жабық жүйенің тәртіпсіздікке, яғни ұйымдалмаған энергия күйіне бейімділігі. Танцплогтарда энтропия – көпшілік адамдардың отыру тенденциясы. Бұл танцплогтың біртіндеу төмендеуі. Сахнадағы орындаушының көбірек қозғалыссыз көрермендер алдында өнер көрсетуі. Билеп келген, бірақ отырып қалған көпшілік. Кешке 10-да шуақты болып, таңға 1-де тыншыған орын.

Жасы ұлғайған адамдарға арналған іс-шаралар – яғни, көбінесе аға буынның қызығушылығын туындататын, ерте басталып, ерте даму шегіне жеткен шаралар, құрмет көрсету концерті және ностальгиялық бағдарламалар, сондай-ақ, өз аудиториясымен отыз жыл бойы бірге жүретін ұлы диджейлердің концерттері – би стилінің өзгеруі ең анық көрінетін және ең маңызды салдарына ие болатын нақты орта. Бұл аудиторияның басқа кез келген орыннан жиналған көпшілікке қарағанда, би туралы білімдері ең жоғары. Олар музыкаға ең көп эмоционалдық қатысушылық танытады. Дегенмен, оларда ең шаршаған аяқтар, көп жыл бойы жиналып келген әлеуметтік шектеулер және орыннан тұрып би етудің орнына, отырғысы келетін себептер де көп.

## 9.1 — Бидің физикасы, энтропия.

| Энтропия механизмі. | Нелікті көрінеді. | Қалай күшейе түсетіні. |
|---|---|---|
| Критиктік массаның жойылуы: би танцплогтың энергиясын сақтау үшін белсенді | Жұмырдан 70% орын толы болған. Бір топ кетіп, отырады. Қалған бишілер өздерін көбірек байқалады деп ойлайды. Тағы екі топ шетке қарай жүреді. | Әрбір адамның кетілуі келесінің де кетілуін ықтимал етеді. Критикалық масса жоғалып кеткен кезде, адамдардың кетілу жылдамдығы |

| | | |
|---|---|---|
| бишілердің минималды тығыздығы қажет. Бұл шегінен төмен болса, билеп жүрген немесе билеп жүруге дайын адамдар өзін жасырын қалған сезіне бастайды және олардың өз-өзіне деген сенімсіздігі артып, отырып қалады. | Жұмырдағы бос орындардың үлесі 40% болды. Диджей бұл жайтты кабиниден көреді. Қалған бишілер энергия өзгергенін сезінеді. Тағы да бірнеше адам кетеді. | экспоненциалды түрде артады. 11:00-да толы болған танцпол, музыканың сапасы немесе көпшіліктің шаттықтығында ешқандай өзгеріс болмаса да, әлеуметтік рұқсаттың механикасы арқылы 11:45-ке дейін бошап кете алады. |
| Мынау көрерменнің тұзағы: би үшін арналған орында, отырған көрермендер биге қатысудың орнына қарап отырады. Қарау сапаны талап етеді. Биге қатысу тек ниетті ғана қажет етеді. | Отырған көрермендер бағалайды. Олар қол шапалақтай алады немесе шапалақтамай да жайры. Олар телефондарына назар аудара алады немесе аудармай да жайры. Олар белсенді қатысуға арналған тікелей қойылымның пассивті көрермендеріне айналады. Орындаушы өзгерісті сезе алады. | Орындаушы залға бейімделеді, отырған көрермендерге назар аударады, тұрғандарға емес. Бұл би үшін берілетін мүмкіндікті одан да азайтады. Энтропия орындаушының өз реакциясы арқылы күшейе түседі. |
| Жасқа байланысты факторлар: физикалық шаршылық, буындардағы ауырсыну, жиналған әлеуметтік шектелулер, би – бұл тек жас адамдарға ғана арналған деген түсінік – бәрі де бұл қате сенімдер, олар іс-әрекетке айналған кезде өздігінен жүзеге асады. | Аудиториядағы аға буын өкілі билемейтіні үшін емес, әріптестері оның биін қабылдай ма, жоқ па, білмегендіктен отырып алады. Олар бөлмедегі музыкамен ең терең байланыста болады. Биреулердің көзінше биетін артық көрмейтін достарының саны аз. | Қарттық жасқа толған көрермендер отырып алғанда, олар ең көп музыкалық білімге ие болған, әртістің өмірімен ең ұзақ байланыста болып келген және іс-шараға ең көп эмоционалды инвестиция салған адамдарды алып кетеді. Осылайша, зал жасқанып, оның байланысы да азая түседі. Бұл энтропия тек энергияның жойылуы ғана емес, сонымен қатар білімнің де жойылуы. |

## 9.2 — Буын аралық құтқару.

**"СЕНТУРИОН" - Бұл адам, ол сіз туылғаннан бұрын билеп жүрген. Оның сізде жоқ бір нәрсесі бар. Одан үйреніңіз.**

Бұл бөлім басқа барлық нұсқауларды басып түседі, себебі ол белгілі бір уақыттағы жағдайды ескереді. Әр түрдегі техника, әр қадам, танго және ча-чадан алынған әр қозғалыс – бұл келесі әлеуметтік әрекеттен маңызды емес: егер зал босап қалса және аға адам шетте отырып көріп тұрса.

**ӨКЕШЕСІҢІЗДЕН КЕЛЕТІН ҚОРҒАУ ТІЗІМІ.**

1. Шекарадағы егде адамды табыңыз – оның көздері төменгі бөлікке аударылған, ол музыканы жақсы білетін және бүгін оған қосылу керек пе, жоқ па, әлі де шешімге келмеген адам сияқты.

2. Көз тікшеңіз. Шынайы күлкі сыйлаңыз. Қол сіздікін ұзындырыңыз немесе кішкене "маған қосылыңыз" жестін жасаңыз. Бұл театрлық емес, нақты жағдаят.

3. Егер олар сізге қосылса: дереу олардың әрекеттеріне ұқсау жасаңыз. Өзіңіздің әрекеттеріңіз емес, олардың әрекеттері. Олар не істейтінін нақты қарап, сол сияқты жасаңыз. Сіз олардың шәкірті емессіз. Сіз олардың шәкіртісіз.

Жақсы, түсіндім. Мен сіздің нұсқауларыңызды қатаң сақтамақпын және тек қазақ тіліндегі мәтінді ғана беремін. Егер сіз сұрасаңыз, мен сіздің стилін өзгерткенімізді көрсете аламын.

5. Олардың жанында болыңыз. Басқа жерге кетпеңіз. Бір адамның олармен бірге билеуі, оларға қарсы тұрып билемейтіні, бұл оларды қайтадан би залына тартып шығаратын әрекет.

**6. Есіңізде болсын, құтқару операциясы жүргізілуде.**

## 9.3 — "Айнадай" сынағы

Көңіл-жігер үйлесу – бұл нақты техника. Сіз адамның мінезін оған қайтарып көрсеткенде, нейрологиялық тұрғыдан бірнеше жайт орын алады:

- Олар өздерін көретін адам ретінде емес, биде қатысушы ретінде сезінеді. Сіз олардың қозғалыстарын қарап отырған жоқсыз, сіз оларды жасап жатырсыз. Бұл түбегейлі түрде әртүрлі.
- Олардың сезімі расталды – сіз оларды басқа нәрсемен алмастырудың орнына, оларға сәйкес болуды таңдағаныңыз, бұл олардың стилінің құнды екенін көрсетеді. Олардың стилінде маңыздылық бар.
- Олардың белсенділігі артады – адамдар қозғалысы шағыннан-шағын болса да, олар көбірек қуанышпен билейді. Синхронды қозғалыс арқылы әлеуметтік байланыс орнатуға негіз болатын нейрофылым бұл жағдайда да қолданылады. Сіз екі адамның синхрондылығын құрудасыз.
- Олар сізді сізге белгісіз қозғалыстарға алып барады – жиырма жыл бойы музыкамен айналысып жүрген тәжірибелі биші көп нәрсені біледі. Оларда ондаған жыл бұрын пайда болған, бірақ осы нұсқаулықтың 8-бөліміндегі қозғалыстартан бұрын жасалған әрекеттер бар. Оларды көшіріңіз. Нақты бір нәрсені үйреніңіз.

## 9.4 — Олар сізге белгісіз нелерді біледі.

**"THE CENTURION" – Отызы жыл би танцплоштақта - бұл ешбір нұсқаулық алмастыра алмайтын жоғары білім беру.**

Бұл шараларға музыка жаңа болған кезден бері қатысып жүрген адамдар:

- Олар бұл ән диджейдің тұңғыш рет ойнатқанында сол бөлмеде болған. Олар бұл музыканың не екенін, ол тарихи құндылыққа айналардан бұрын қандай сезімдерді туыртқанын біледі. Сол сезім олардың денесінде сақталып тұр.
- Бұл қозғалыстар бұрынғысынша нақты болды – олар коммерцияландырылмаған кезде, музыкалық бейнелерде көрсетілмеген және осы нұсқаулығында жазылмастан бұрын. Қозғалыстың бастапқы көрінісі, ол аталып, үйретілуге арналған нәрсе болмас бұрын.
- Бөлменің әлеуметтік тарихы – кім кіммен билейтіні, бұл музыка жасалған кезде дүниеде не болып жатқаны, ол қандай қоғам үшін не мағына екені. Бұл ностальгия емес, тірі архив.
- Физикалық білім – тұрақтылыққа қатысты: отыз жылдан бері билетін адам, темп, демалыс, түн бойы шалмай тұру туралы көп нәрсені біледі, ал олардың алғашқы фестивальге келген жиырма бес жастағы әріптесі тағдырдің бұл сынынан хабардар емес. Олар қалай ресурстарды сақтағанын байқаңыз. Олар қалай қарқындылықты арттыратынын байқаңыз. Бұл – оқу бағдарламасы.

## 9.5 — Әсер ұлғайту.

Өнер ұрпақтар арасындағы құтқару – жеке бастың ісі емес. Жасы кішірек адам үлкен адамды би залына алып келгенде және олар шынайы қызығушылық пен сыйлатымен бірге билегенде, бірнеше жайт бір уақытта жүзеге асады:

- Аға буын өкілдерінің әріптестері оған назар аударады. Олардың қасында отырған бірнеше адам тұрып кетеді. Критикалық масса қайтадан қалпына келтіріле бастайды.
- Залдың энергиясы айқын түрде көтеріледі. Диджей бұл күйді сезе алады. Орындаушылар да оны ұғынады. Өмірі тоқтаған сияқты болған зал, еңкейгендерге белсенді болу ниетін білдіретін сигнал алады.
- Бөлмедегі басқа адамдар өзара әрекеттесу сапасына жауап береді – нағыз буындық биге куә болу – бұл ерекше сезім тудыратын нәрліңіз. Бұл, музыка уақытты, жас шақты және тәжірибені біріктіретінін көрсетеді. Бұл орындағы әр адамға қажет болған естелік.
- Білім беріледі. Жасырақ биші бір нәрсе үйренеді. Күні бұрын биші сұраусыз білім береді. Екеуі де молданады.

| Жасырақ биші не береді? | Бейнедегі ағаша биші не береді? |
|---|---|
| Физикалық энергия және қозғалуға деген ынта. Шақыру – сіз бүгін түні | Негізгі ырғас – үйретілген нұсқасынан бұрын пайда болған қозғалыс. Тарих – |

| | |
|---|---|
| осындағысыз, деуге арналған әрекет. Дыбысты айна – сіздің ырғағыңыздың құнды екенін көрсететін шағылыс. Құрылыс – көріну емес, билеу тәжірибесі. Музыка барша музыканы жақсы көретіндерге арналған екеніне естелік. | музыканың үш өлшемді болуын қамтамасыз ететін контекст. Зейнерек – отыз жыл бойы танцхолда қалай жүргені туралы білім. Рұқсат – олар танцхолды қайтадан басса, басқалары да сол жолға түседі. Сабақ – ешбір нұсқаушы, осы кітаптан бастап, бермейтін нәрсе. |

## 9.6 — Еденді қайта жаңарту: Толық энтропия құтқару протоколы.

Егер сіз залдың энергиясы төмендеуіне, көпшіліктің тартылуына және әртістің отырған көрермендерге бейімделуіне куә болсаңыз, мына ретті сақтаңыз:

1. Егер біреу сізді күтуге мәжбүр етсе, онда сіз белсенділік танытпай отырсыз. Белсенділік танытқан адам – бұл өзгеріске ықпал ететін күш.
2. Қоршаудағы бір аға буын өкілін табыңыз. 9.2-бөлімдегі буындық құтқару алгоритмін орындаңыз. Бұл әрқашан алғашқы қадам болады.
3. Конга шеңберіне қосылыңыз. Нөлдік бөлімнен: үш адам конга шеңбері деп саналады. Аймақты аралап шығыңыз, отырғандарды жинап алыңыз және оларды сізбен бірге алып жүріңіз. Конга шеңбері әлеуметтік топтардың бәрін қамтиды және онда кез келген дағды қажет емес.
4. ПОЕЗД. Конга шеңберден кейін, қозғалысты "поезд" түріне ауыстырыңыз: қолдар желкелерге қойылады, синхронды секіру. "Поездтегі" физикалық байланыс топтың энергиясын сақтайды және жеке дағдыларды талап етпейді.
5. ЖОЛЫҢЫЗҒА КӨРІНЕТІН ТЕРЕҢДІКТІ ҚОРЫТЫҢЫЗ. Егер бірнеше адам билеп жатса: ең жақсы ритмге ие болған адамды табыңыз және оны ашық түрде қайырымдылық танытыңыз. Басқа адамдар сіздің бұл әрекетіңізді көреді. Олардың кейбірі де сол сияқты әрекеттерге кірісе алады. Ритм, жауап беру арқылы таралады.
6. СТАЙ. Энтропиядан құтылу үшін тұрақты жұдырлылық қажет. Еденде қалып қойыңыз. Өту кезеңінен өткенде билей беріңіз. Еден қайтадан шектеулі мәніне жеткенде, оған кімдердің кетпеуі себебі болады.

# Кітапхана және өмір.

**"СЕНТУРИОН" – Бұл нұсқаудың әрбір бөлімі, сіз қазір сезінетін сезімдерді бастан кешіп, оларға жауап берген адамдар тарапынан жасалды – музыка сізге әсер етеді.**

Electric Slide биі не студияда жазылмаған. Бұл би адамдардың бірлесіп музыкамен байланысу жолын табуынан туындаған, және олар бірдей қозғалыстарды қайта-қайта жасап, содан кейін осы қозғалыстарға атау берген. "Running Man" - біреудің сезімінен туылып, қайталануға мүмкіндік алған. "Roger Rabbit" - біреудің қуанышын бейнелеп, белгілі бір үлгіге айналдырған. "Cabbage Patch". "Butterfly". "Moonwalk". Бұл архивтегі әр қозғалыс да адамның музыка тыңдап тұрған бөлмеде жасаған, нақты бір жағдайдың нәтижесі болып шыққан, және оны көретін адамдар да сол қозғалыстарды қайталайтын.

Залының шетінде тұрған аға адам сол қозғалтылғыштардың кейбірі ойлап табылған кезде бөлмеде болды. Олар музыка жаңа болған кезде де бар еді. Олар сол түпкіл сәтті өздерінің денесінде сақтайды – ол естелік емес, физикалық білім. "Айнадай" күрестің бәсекелесуі қайырымдылық емес, ғылым.

Танцу битімі – бұл жас буынның егде буындағылардың би аренасында ештеңе ұсынбайтынын ойлаған кезде болатын нәрсе. Буындық құтқару – бұл біреудің би аренасының тірі архиві – оны ең көп уақыттан бері билейтін адамдар екенін түсінгенде болатын жайт.

Оларды қайтарыңыз. Олардың нені білетінін үйреніңіз. Олардың өз ұрпағы құрастырған храмда жылы тілде күтім тартуын қамтамасыз етіңіз.

— — —

8 және 9-бөлімдері, "The Recovery Kernel" нұсқаулығы.
*0-бөлім (Орынжай таныстыру) · 1-7-бөлімдер (Негіздер және бизнес үдерістер картасы) · Тақтаны протоколы.*

**Еден тіршілік ете береді, егер біреу кетпесе.**

# Би – табиғи құрылым.

**"СЕНТУРИОН" - Әрекет етуге бейім дене, есірткіні қолдануға деген ынтаны азайтады.**

Recovery Kernel жобасының С-28 бөлімі, организмнің табиғи құрылымы шығаратын дофамин, эндорфин және анандамидтік заттарды атап өтеді. Дұрыс қарқынмен жүргізілетін би – бұл үш затының барлығын тудырады: жүрек-қан тамыр жүйесінің эндорфиндері, ырғақты марапатқа байланысты дофамин және ұзақ уақыт бойы ырғақты физикалық белсенділіктен кейін пайда болатын анандамид. Бұл заттардың әсерін организм қозғалмыс арқылы

қол жеткізе білсе, ол бөлмедегі басқа заттармен өзгеше қарым-қатынасқа ие болады.

Бұл нұсқау ешқайда да есірткі адамдарды нашар бишілер деп көрсетеді делік емес. Әлемдегі ең керемет билердің бірауысы, MDMA қолданған адамдардың белгілі биохимиялық жағдайда, олар үшін арнайы салынған бихоллда жүзеге шығады. Бұл нұсқау тек би шеберлігінің, сол контекстен тыс, бихоллдағы әрбір сәттегі тәжірибені өзгертетінін айтады – басталу, даму, ең жоғарғы нүкте, төмендеу, таңғы естелік.

Екі қадамдық би қимылы, нервозды қозғалудан гөрі көбірек ләззат береді. Тангодағы үзіліс, музыканың дәл уақытында жасалған кезде, клубта қол жеткізуге болатын ең жағымды физикалық сезімдердің бірі болып табылады. 150 BPM-дегі кік барабанымен толық үйлесу – бұл дене мен музыканың уақытша бірден біреу болуы. Бұл, дәрілік препараттардың әсерін ауыстырмайды. Олар дәрілік препараттардың әсеріне жуық болатын нәрлілер.

BPM-ді біліңіз. Өзіңіздің денеңіз оны қалай өңдейтінін түсініңіз. Әрекет етуге дайын болыңыз. Телефонды қойыңыз. Музыка сізге сабақ береді. Қозғалып тұрған дененің ішінде үйрену мүмкіндігі бар.

— — —

**RECOVERY KERNEL ЖҰМЫС ТҮЗІМІН ӨЗГЕРТУ ҮШІН НҰСҚАУЛЫҚ.**

*Safety Net · Қосымша · Temple протоколы · Әлемдік геномдық карта.*

**Танцпол – бұл қасиетті орын. Өзіңіз білетіндей қозғалыңыз.**